[illegible]

نسخه منحصر بفرد

رساله مبتهج الاصحاء

تألیف

میرزا عبدالنبی ملقب به بهجة الاطباء

که بنام فتح السلطنه فرزند جلاء السلطنه تصنیف و تقدیم کرده

غرابت و نفاست نسخه در اینست که فقط در باب حفظ الصحه مطالبی
نگاشته که با مقتضیات و مقدورات العصر بسیار مفید و کامل است
مخصوصاً مطالب جالبی در تأثیر نور خورشید و سیارات در حفظ صحه
و سلامتی بشر دارد که از عقاید و آراء امروزه حکما کمی ندارد. در هر صورت
بذریعه همین مجلد بنام و اثر یکی از اطباء ایران و مقدار فضل و دانش او
آگاهی پیدا کرده و دست میابیم. خصوصاً که علاوه بر طب طبع شعر
هم داشته و در دیباچه قطعه ۲۰ بیت از آثار نظم خود آورده
و نثر و انشاء کتاب هم که در نهایت سلاست و خوبیست
بر فضل مؤلف دلالت دارد

علاج بواسیر از خونی

مرو خطمی زرد ریشه هر دو را با هم کوبیده و با شیر گاو بجوشانند بعد
۳ مثقال ۳ مثقال

سر مرغ خانگی بشکنند [illegible] با روغن گرمک مخلوط کنند به قدر [illegible] حاصل
بعد کوبیده آن قدر بجوشانند که تمام آب او اخذ شود و از آتش دور شود با روغن
گرمک [illegible] آن را شیاف نموده که شیاف به قدر کره انگشت بوده
باشد از آن خشک کنند شب شیاف بردارند صبح بیرون
وردی برداشته شیاف موضع مخصوص شود با روغن گرمک چرب کنند
این شیاف جهت خونی و هم زرد چرکی و تمام [illegible] مفید است
در مدت هفت روز هر روز یک شیاف بردارند که [illegible] میشود

علاج [illegible] که [illegible] آن [illegible] یک روز در میان روز
شب پره گرفته با [illegible] به آتش داغ کند و با چیزی از او [illegible]
[illegible] که روغن [illegible] استعمال کند علاج شود [illegible]

ح سید محمد طهرانی [illegible] در محرم ۱۳۲۷

معالجه جهت دانه سالک از رفیق میرزا [illegible] سید محمد طهرانی

کنه شتر را بقدر سی چهل دانه گرفته در شیشه کرده هر روزی چند دانه او را گرفته
روی دانه سالک بگذارند تا خون از او اید بقدر یک قطره خون بچکد و دانه
سالک تا هفت روز همین عمل کند برطرف میشود مورخه ۲۸ شهر [illegible] ۱۳۲۶ سعیدیه

هذا رساله بهجة الاطبا

بسم الله الرحمن الرحیم

حمد و ثنا خداوندی را سزاست که موجد
جود نمود امراض و حافظ صحت و زائل کننده
امراض است و صلوات و تحیات زاکیات
بر آن طبیب روحانی و حافظ صحت عقاید ایمانی
و نوید ربانی برگزیده حضرت کبریا محمد مصطفی صلعم
و خلفای مهدیین و اولاد طاهرین او صلوات الله
علیهم اجمعین باد و بعد چنین گوید خادم آستان
میرزا عبد النبی الملقب به بهجة الاطبا که با همه پریشانی — نام مولف
و ناتوانی و قلت بضاعت و عدم استطاعت که در دوران
عمر موجود بود شبی در خلوت خانه دل نشسته بودم

دیباچه

و دور خواطر از اندیشه خویش و بیگانه بسته بودم
و اندیشه می نمودم که بچه وسیله می توانم که حقوق
نعمت و شرایط خدمت مرحوم مغفور مبرور
جنت مکان فردوس آشیان علیین مکین
جلاء الملک البسه الله تعالی حلل النور بجای آرم
و همچنین حقوق خدمت و نعمت یگانه فرزند
ارجمند سعادتمندش که گوهریست ارزنده
و آفتابی است درخشنده ظاهرش بعلم و ادب
آراسته و باطنش بعقل و هنر پیراسته افعالش
همه محمود و رسوم بزرگی و مردمی در او موجود جهانی بهر وجود
و سخاوتش معمور و عالمی از عدل و دادش پر نور
جناب میر اجل فتح سلطنت اکبر قرین الطالع خود کوکب ظفر
بعلم و فضل و ادب ملتزم که در دهر جهان اکبر بود و او خویش مفتخر دارد
همین بزرگ امیری که همت عالیش جهان را در جهت مختصر دارد
همواره و بهره ها در گیتی بماه و مهر همی کمر از این پسر دارد

دیباچه

و ضمیر … و در سرابچه … بزرگی فلک طلعت قمر دارد
هر آنچه مقتضی فرط سخاوت جلال زمردمان جهان جمله بیشتر دارد
بچشم رافت و احسان و عدل و داد بخلق … و دلش همه نظر دارد
بگاه رزم چه راند کمیت بر دشمن جهان بدیده دشمن زیر و زبر دارد
بفیض تربیتش بهتر الاطبا شد طبیب عمر و صحت … دارد

چیزی نداشتم که تقدیم مجلس عالی مونس حضرت اجل
ایشان نمایم حالی داشتم انهم نالایق بود مسبوق بودم
که بعلوم کلیه رغبتی تمام دارند پس بجهة تحفه و هدیه
حضور مبارک ایشان منتخب نمودم رساله در علم حفظ
صحه که اکثر رغبت بدین علم داشته باشند امیدوارم
که بهمت شان انشاء الله بعلم طبیعی برسد و این رساله
تتبع نمودم از کتب … از اقوال حکمای ماتقدم و در
حقیقه نفعش عمومیت ما النسبه بهمه مردم دارد امیدوار است
که این بضاعت مزجاة را از الطاف عمیم بدیده قبول
نظر فرمایند و اغلاطش را بدیده عفو و اغماض نگرند
که سالهای سال و قرنهای بیشمار از این بنده ضعیف
بحضور

۴

مقدمه حفظ …

دیباچه

بحضور مبارک ایشان بیادگار بماند و من الله
التوفیق و علیه التکلان و مسمی نمودم این رساله به
مبتهج الاصحا و مشتمل است بر فصول متعدده و (نام کتاب)
دیباچه چنین انشاء الله بیان میشود فصل نتوانی
بعلوم و عبادت حق تعالی پرداختن مگر بصحت بدن
لازم است که خدای ترا از برای عبادت و اطاعت
آفریده و بدون صحت بدن تکالیف الهی از تو ساقط است
پس علم حفظ صحت مقدمه از هر علم واجب است
که تحصیل کنی که لحظه وجودت در عالم کون معطل نماند
دیگر آنکه لذت زندگانی نخواهی چشید مگر وقتی که از
امراض کلیه محفوظ باشی و بحقیقت عیش دنیویه
و فیوضات اخرویه بدون تحقیق این علم از برای
تو میسر نخواهد بود فصل اولا بدانکه صحت آنست
که افعال طبیعیه و نفسانیه و حیوانیه که بمقتضای طبیعت
شخصیه است بر وجه طبیعی الیه باشد یعنی سالم باشد

مقدمه صحت

بیعت بدنیه از آفات امور خارجیه بر حسب مزاج و بر
حسب ترکیب و تعریف مرض نیز گفته اینست و چون در اینجا
مقصد کلی در بیان صحت و حفظ صحت است
مفروض تعریف مرض و بیان آن نخواهیم شد **فصل ۳**
اگر تقابل فیما بین صحت و مرض تقابل تضاد باشد از
قبیل سواد و بیاض پس انسان از بدایت حال تا نهایت
زندگی حالت بیرون نیست یا در حالت صحت است چنانکه
تعریف صحت بیان شد و یا در حالت مرض است چنانکه
ایضاً فهمیده شد که گفته صحیح است در تعریف و یا در حالت
صحت و مرض است مثل حال طفل و شیخ و ناقهین و طفل
هنگام رضیع بودن تا به منتهای چهارده سالگی است
و جهت آن حالش در غایت صحت نیست که حرارت
غریزیه او منغمر است در رطوبت غریزیه و قوای او
ضعیف است و شیخ و آن بعد از شصت سال است
و حرارت غریزیه او در نقصان است و منغمر است

حراره

مقدمه موت

حرارة غریزیه او در رطوبت غریزیه و ناقهین و دلیلش
بودن [illegible] قوای ایشان ضعیف است
و در غایت سلامتی نیست و گفته اند تقابل فیما بین
صحت و مرض تقابل عدم و ملکه است یعنی حالت ثالثه
ندارد و شیخ و طفل و ناقه حالشان بمقتضی طبیعت
سلیم است و هم گفته اند نقض بین کلا این نیست
و تحقیقش گنجایش در این مقام نیست **فصل ۴** آگاه
باش که مر تو را مسلم نیست که بتوانی از بیماری بدین
علم خود را محفوظ از موت نمائی یا اینکه همیشه
خود را بحالت خوبی که داری از حیث قوی
وغیره چرا که تکون انسان از منی مرد و زن در رحم است
و آن منی رطوبتی است که مقارن است او را
فی حد ذاته حرارتی مثل شعله چراغ مر دهنیت چراغ
و علی الدوام این حرارة محلل و منضج رطوبتیست که
بر سبیل تغذیه مر اعضاء اصلیه الآلیه و [illegible] است

تا بعضی ازان شبابه بدن سازد و فضلات اورا
دفع نماید و تاثیر این حرارة دران رطوبت برد و ام
رشته او پیدا میکند و بناچار این حرارة عاقبت
در نقصان ایستد و نقصان ان سبب ضعف در قوه
هاضمه میشود و هر روجه ازید مبدل رطوبانی که متحلل
از حرکات و حرارات خارجیه مثل حرارت
کوکبیه و حرارت داخلیه مثل حرارت غریزیه
و ناریه باشد نمیشود و چون چنین باشد که رطوبت
غریزیه و حرارت غریزیه مادام در تحلیل باشند
ممکن نباشد که خود را از موت محفوظ نمائی یا اینکه
بحالت شباب از حیث قوه یا طراوت خود را نگه داری
پس اگر در این علم مراقبت تمام داشته باشی میتوانی
خود را بسن صد و بیست سال برسانی چنانکه اغلب
ساکنین نزدیک خط استوا که هوایش اعدل
تر از تمام بقاع روی زمین است بدین سن
یافته

یافت شده است فصل چنین نیست که موت
طبیعی باید سن صد و بیست سال باشد بلکه ممکن است
که هشتاد سال یا نود سال یا صد سال یا بیشتر یا کمتر باشد
و این بر حسب زیادتی بنیه و قوه است هر کس
رطوبت غریزیه و حرارت غریزیه او بیشتر باشد
ممکن است که صد و سی سال یا بیشتر عمر کند چنانکه
یافت شده است چراغی که بیست مثقال روغن
در او باشد چهار ساعت یا بیشتر میسوزد و چراغی که
پانزده مثقال روغن در او باشد سه ساعت میسوزد
و مراد از اجل حتمی اینست فصل بدانکه مهلکات
خارجیه که مورث هلاکت و فنا و حرارت غریزیه است
بر سه گونه است اول یا استفراغ ماده روح است
از بدن مثل فرح مفرط یا غضب مفرط که روح در این
هنگام یکمرتبه میل بظاهر میکند و قلب که محل حیات است
خالی میکند از او اما غضب مفرط در اغلب مهلک نیست

استخراج خون از بدن بسبب قطع یکی از عروق
و شریان که حرارت غریزی بواسطه استفراغ آن فانی
میشود دوم اختناق حرارت غریزی مثل دفن در زیر
خاک وچیزی که در خارج موجب از برای اختناق باشد
مثل غرق شدن وگرفته شدن مجرای تنفس پس
در این اوقات بواسطه بیرون نشدن فضلات
دخانیه از قلب و تراکم فضول در آنجا خاموش
میشود حرارت غریزی در قلب مثل چراغی که
بدست بیفشارند و هوا از او قطع میکنند و بعد
از این تحقیق خواهد شد که اصح اقوال آنست که
روح همان حرارت غریزیه در قلب است در
بطن ایسر و هوای مستنشق مبدء رقت روح است
منبسط شدن نفس بجهت ترویح آن که از شدت
حرارت محترق نگردد و منقبض شدن آن تا خارج
کند فضلات دخانیه کثیفه در محل حرارت غریزی
که

که بطن ایسر از قلب باشد سیم فساد جوهر روح
حرارت غریزیه و این از چند چیز است یا استنشاق
هوای ردیه متعفنه است یا لدغ هوام بدن را مثل
رتیلا و سایر حیوانات خبیثه یا اکل سموم که بواسطه
اینها کیفیة سرایة میکند جوهر سمیه در بدن و فاسد میکند
جوهر روح را و میشود که کیفیة روح فاسد گردد
یا بسبب تبرید مثل کسیکه بجای در راه هوای بارد میشود
بسبب تسخین مثل کسیکه زیاد در حمام بماند پس اولا
مر تو راست که از این مفاسد خارجیه احتراز کند
تا مورث هلاکت نگردد فصل معلوم میشود که شش
چیز یا هفت چیز است که ضروری حیات است
و علم حفظ صحت آنست که هرکدام بجای خود بوده
باشند بر حسب اعتدال و زیاده و کم از آنها واقع
نشود که هرکدام از آنها بزیادت یا نقصان واقع
شود ضعف در حرارت غریزی پیدا میشود یا مرضی

از انها [illegible] است هرکه از آن [illegible] میگردد فصل یکی از ان
شش چیزها هفت چیز که موجب حیات است هوائیست
که محیط با بدان است و هیچ صاحب روحی نتواند
که لحظه از این هوا خود را منقطع سازد و بعضی
احتمال داده اند که همین هوا روح است و قول
آنها مردود است زیرا که اگر چنین بودی بایستی
در حین خوردن و نخوردن غذا ضعف و قوت
بدن یکسان باشد و مشاهده بخلاف اینست و
بدیهی است که در اشخاص قوت و ضعف بواسطه
خوردن و نخوردن غذا است پس معلوم میشود
که روح بخاریست لطیف از دم محموده که منبعث
میشود در بطن ایسر از قلب و حرارتش باندازه
ایست که باید دائما از منافس شریانات و از راه
قصبة الریه این هوا بدو برسد تا تعدیل کند مزاج
ان روح از ان حرارت متزایده و اخراج کند
فضلاتی که آن فضلات دخانیت محترق
دران

که از طبخ روح حاصل میگردد مثل فضلات هضم
غذا و هضم اخلاط در معده و در کبد و آنچه را که بر این
حقیر معلوم است آنست که در هر کدام از این کرات
مثل کره خاک و کره آب و کره هوا و کره آتش
ذی روحی است که به نسبت بان کره حیات
دارند مثل اینکه ماهی و سایر جانورهای آبی حالشان
باینست که اگر دقیقه از آب خارج شوند حیات از ان
قطع میشود و همچنین ذی روح در کره خاک و در کره آتش
که اگر در محل خود لحظه خارج شوند حیاتشان ساقط است
کما اینکه انسان و حیوانی که زیست ایشان در هواست
اگر ساعتی در کره دیگر جا در کنند البته حیات ایشان
ساقط میشود و تحقیق روح و اقوال حکما در ان
در این مختصر رسانیدن نمیتوان کرد فصل مخفی نماند
که هوا کلیه در چهار طبقه است هوای مجاور با آب
و خاک و آن اقرب باعتدال است چونکه

در آن عفونت نمی‌شود و اجزاء ارضیه و مائیه و طبقه بالا
تر از آن که آن سردتر است بجهت آنکه مفارقت دارد این
طبقه از آن هوای بخاراتی که متصاعد است در طبقه
اولیه مجاور با خاک و آب بسبب انعکاس اشعات کواکب
و آفتاب و طبقه دیگر که سیم طبقه است و اولی نیست
گرم است چراکه ادخنه که از آب متصاعد می‌شود
بعلت یبوست ارضیه که در او هست محفوظ می‌مانند و
در آن طبقه می‌رسد و فرق فیما بین بخار و دخان آنست
که بخار اجزاء ارضیه در او کمتر است و دخان اجزاء
ارضیه در او بیشتر و طبقه چهارم از هوا مجاور با آتش است
که اجزاء هواء بسیطه می‌نامند یعنی قابل تجزیه نیست
و به مجاورت با حرارت فعلی گرم‌تر است از طبقات
ثلث فصل هوائی که مناسب با مزاج و حافظ
صحت است هوائی است که در طبقه زمین واقع است
و ممکن است وقوف در آن در اکثر و تفصیل بجهت آنکه
این

این هوا خالی است از بخارات ارضیه و مائیه
و هم بالطبع بارد است و قابل تعفن نیست و هم دائماً
در تموج و تبدل است بواسطه حرکت ریاح در آن
موضع مرتفع و بجهت آنکه این هوا حافظ صحت است
که یبوست فعلی تکثیف می‌کند مسامات بدن و غیره
میدهد حرارت غریزی در باطن و بسبب آن زیادتی جودت
هضم و جودت دم می‌شود و جودت هضم و جودت دم
باعث بر ازدیاد قوی و طول عمر است
بدانکه هوائی که مضر است صحت را دو رویت است
موجب هم و غم و نفخ و امراض دیگر بود و هوائیست که محبوس
بلند زاروی زار باشد چراکه مخالط با بعضی هوا است اجزاء
عفنی ردیه و دخانیه بواسطه نوزیدن ریاح در آن مقامات
و نتابیدن شعاع آفتاب در آن موضع و تلطیف نکردن آن
هوا و هوائیست که مختلط باشد با تعفن حیوانات مرده شده
باشد آن هم مفسد مزاج و متلف روح است و هوائی

به تقولات ردیّه و غیر ردیه باشد مثل موضعی که
سبزی یا لات مثل کلم و سیر و پیاز و چغندر و امثال آنها
میرویند و هوائی که مخالط با غبار و دخان است
باعث بر تنگی نفس و ظلمت و کدورت قلب و روح میگردد
و غبار اجزاء ارضیه مطلق است که در هوا بواسطه نرمی
مخلوط میشود و دخان جسمی است سیاه که در وقت
احتراق نار چیزی پدید می آید در هوا و مضر است
هوای موضعی که آب گندیده ایستاده باشد و اشجار بسیار
در آنجا باشد و این در حکم نیزار است و مواضع ندیه
رطبه مثل شلتوک زار و غیره مضر قلب و مزاج روح
و حافظ صحت نیست و چون هوای صحیحی که حافظ
و [illegible] حرارت غریزیه است معین شد بذکر بعضی از اهویهٔ
مضره پرداختیم و بعضی نپرداختیم چرا که لازم بذکر
همه اینها نبود و در توصیف [illegible] طبقه دویم از هوا که
گفتیم اشعه و ابر داخل است معلوم میشود که سایر اهویه مثل آن
حافظ

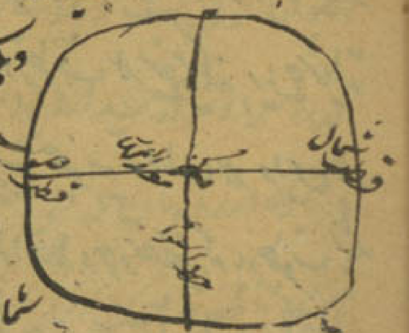
حافظ صحت نیست **فصل** بهترین امکنه روی زمین اقلیم
چهارم است که اقرب بخط استوا است که بطبق عمده
هیئت جدید و علم جغرافی قطعه آسیا باشد و این مکان
بسبب تساوی روز و شب اعتدال دارد و بهترین مکانی است
صحت در او محفوظ ماند و در این مکان تابستانش به
منتهی درجه حرارت نمیرسد و زمستانش به منتهی درجه
برودت چرا که ساکنین اواخر اقلیم دویم و اول
اقلیم سیم در تمکن آفتاب بر ایشان بیشتر است
و بشرجا محترق میشوند و حرارت غریزی در ایشان
محفوظ نمیماند و همچنین ساکنین اواخر اقلیم خامس
و اقلیم سادس و اقلیم سابع بجهت بعد آفتاب از ایشان
مزاجشان فج و خام است و به اعتدال اقرب
نیست **فصل** باصطلاح هیئت قدیم چنان
معلوم میشود که فلک تاسع یکروز و یک شب یکدور
تمام میکند و از برای آن مرکزی است که آن

مرکز این عالم است که آن فلک تابع نسبت
به این مرکز متساویة البعد است و بر سطح ان دو
نقطه ثابته است که میگردد فلک تاسع بر آن
که مراد ازان دو قطب این عالم است و از
برای آن منطقه ایست که دائره عظیمه ایست که
متساوی در بعد است ازان دو قطب که انرا معدل
النهار خوانند چراکه افتاب هرگاه بحرکة خاصه
خود که انتقال برج باشد بدان موضع رسد اعتدال
پیدا میکند شب و روز در جمیع معموره زمین مثل روز
اول تحویل حمل و روز اول برج میزان و از برای
اینست دائرهٔ عظیمه نه قسمت میکند دائره معدل
النهار که زمین مرکز به دو نصف متساوی که انرا
خط استواء خوانند بواسطه انکه روز و شب در تحت
نصف جنوبی
این دائره همیشه مساوی است و همچنین زمین از روی
این دائره و نه دائره معدل النهار مذکوره که از روی

قطب

شمال

قطب شمالی و جنوبی عبور میکرد بچهار قسمت شمالی



ویکی ازاین دو ربع شمالی
ربع مسکون است و بعد
فرض کرده اند دراین ربع
شمالی از خط الاستواء تا به
قطب شمالی به نود درجه و از خط استواء رو بطرف
قطب شمالی شصت و شش درجه مسکون گرفته اند و بقیه
غیر مسکون که جهت و جهار روز جنوبی دیگر باشد واین
شصت و شش درجه دیگر به قطعات متوازیه متساویه
هفت اقلیم نام نهاده اند واین است مراد از اقالیم
سبعه فصل معین شد که طبقه دویم از هوا وضع
وابر داست پس جدی که مرتفع باشد و مستوی الوضع
و در طبقه دوم از هوا واقع باشد بهترین بلاد است
از برای کسیکه بخواهد صحت محفوظ دارد از امراض و مرکز
در بلد مرتفع آنست که اطراف لا بعد اش از جبال

از جبال اربعه که مراد جبل شرقی و غربی و شمالی و جنوبی است
باشد چراکه جبل شمالی در طرف بلد منع میکند ریاح شمالیه
از بلد و نگاه میدارد ریاح جنوبیه در ان بلد و دین بلد
[illegible] است و مرطب بواسطه وجود مقتضی که باد جنوب باشد
که مزاجش گرم است و تر و سد مانعی که باد شمال باشد که
مزاجش سرد است و خشک و همچنین بلدی که جبل
طرف جنوب ان باشد بعکس ان یعنی مزاجش
سرد است و خشک بواسطه فاعل مقتضی که باد شمال
باشد و سد مانعی که باد جنوب باشد و جبل شرقی در طرف
بلد مضر است چراکه نگاه میدارد شعاع افتاب تا وقتی که
بنهایت [illegible] و یکدفعه طالع میشود بر بلد
و لازم می اید که یکدفعه هوای آن بلد از سرد قوی
بحر قوی منتقل شود لهذا مضر است و منع میکند
این جبل شرقی هبوبی که مصاحب است مر افتاب
را در اول نهار که ان باد در تلطیف و تعدیل و تحلیل
فصول

فصول اقوی است از هبوب مغربیه و جبل مغربیه
بلد را سرد و تر نگه میدارد بواسطه پنهان شدن افتاب
در پاره از روز زبان بلد پس اصح بلاد انست که مرتفع
باشد تا محفوظ هیچیک از ریاح اربعه نباشد و روز
و شب دائما تبدیل کند هوای عفن بهوای معتدل
غیر عفن و ایضا باید زمین بلد چنین نباشد تا صلب
نگه دارد بدن را بواسطه کمی رطوبت و ان موضع
و گل ان زمین باید گوگردی نباشد که هوایش گرم و خشک
نماید و هم نزیه نباشد گل ان زمین یعنی که جذب
کند رطوبات از اب و قابل تعفن گردد و به مجاورت
هوای آن بلد متعفن نماید **فصل** بخبر باش که تغیرات
هوا یا طبیعیه است یا غیر طبیعیه و اگر طبیعی باشد مثل
تغیر هوا در فصول اربعه چون افتاب دو حرکت دارد
حرکتی که در بیست و چهار ساعت یکدور تمام میکند

وحرکتی که از این برج به برج دیگر مقام میکرد اینست
مجملی از تفصیل آن چون گفته شد که فلک تاسع
مرکزی دارد که آن مرکز این عالم است و دو قطب
دارد و دائره عظیمه که آنرا معدل النهار خوانند
و دائره عظیمه دیگر که معدل النهار را بدو قسمت میکند
که آنرا خط استوا گویند پس فلک برای فلک ثامن
مرکزیست که آن ایضا مرکز این عالم است و منطقه
البروج که آنرا منطقة البروج خوانند و از برای او
دو قطب است غیر دو قطب این عالم و منطقه دست
را قطع میکند ... النهار را بر زوایای غیر قائمه بدو نقطه
متقابل که آنرا دو نقطه اعتدالی میگویند که هرگاه
آفتاب بدانجا رسد در اعظم معموره روز و شب مساویست
چون آفتاب بحرکت خاصه خود بسمت شمال حرکت
کند اعتدال ربیعی است و هرگاه از نقطه اعتدالی
بسمت

بسمت جنوب حرکت کند اعتدال خریفی و هرگاه کمان
کنی دائره عظیمه که مرور کند بدو نقطه منطقة البروج
مبین شد در این جا غایت بعد از معدل النهار که نام
نهاده میشود در این جا میل کلی مقدارش بیست
سه جزو و نصف از دایره مارّه باقطاب اربعه
که قسمت میشود به سیصد و شصت جزو نام نهاده میشود
دو نقطه انقلابی که یکی از طرف شمال و دیگری
از طرف جنوب که انقلاب ربیع است بصیف
و انقلاب خریف است به شتاء و حرکت آفتاب
بحرکت خاصه خود در بروج و از دو گانه بدو نقطه
انقلابی و دو نقطه اعتدالی فصول اربعه حاصل
میشود و این نزد علماء هیئت و منجمین است
اما نزد اطبا مراد از ربیع وقتی است که اعتدال
در هوا حاصل شود در گرم و سرما باشد و خریف وقتی است

که سرد و خشک باشد و تابستان وقتی است که هوا
نهایت گرم باشد و زمستان وقتی است که نهایت
سرد باشد و این تغیرات فصلیه بجهة آن طبیعیه
هستند که در هر فصلی بمقتضای طبیعت مناسب
از برای مزاج تغییر میکنند و تمام ازمنه ملازم هر
هوا است و هوا خالی از این فصول اربعه نیست
و تغیرات بسبب مجاورة با جبال یا بحار یا اسباب
ارضیه یا سماویه بجهة آن غیر طبیعیه و عرضیه میگویند
که در تمام ملازم با فصول نیست و با اسباب
مذکوره ظاهر میگردد و از این تغیرات فصلیه در
هر فصلی امراض مخصوص بدنه عرضی با المناسبه میگیرد و امراض
دیگر هم بسبیل تضادیت رفع میسازد چرا که معالجه
امراض کلیه بضد است و فصل تابستان مقتضی
تولید صفرا است و امراض صفراوی مثل تب
غب

غب است و محرقه و عطش و کرب و لهذا زمستان
مقتضی امراض بلغمی و زکام و نزله است از جهة
سد مسامات و انعکاس رطوبت با سافل اعضا
و سرفه بجهة قبول ریه بواسطه تخلل نزلات دماغیه
و خزانی که خائیز باشد بسیار میشود سودا و کم میشود
خون بعلت آنکه هوای این فصل سرد است و خشک
و مزاج سودا سرد است و خشک و بسبب مضادیت
با این فصل تولید نمیشود خون که مزاج او گرم است
تر و موجب امراض است بدلایل چند اول آنکه برودت
شبها و صبحها مانع است از تحلیل فضلاتی که محقق است
در بدن و طبیعة مشتغل است بتحلیل این مواد مجتمعه
که بسبب این برودت دائما تولید میشود و معوق است
اجتماع حار غریزی که احتقانش در بدن موجب قوة
هضم و تکمیل مواد است پس دو چیز در اینجا موجب

موجب بروز امراض است اول بواسطه هضم دوم تحلیل
نرفتن مواد در بدن دلیل دوم انکه تقدم تابستان
موجب تخلخل مسامات و تحلیل قوی در بدن میشود و بواسطه
کثرة تولید صفراء محرق اخلاط و تحلیل قوی و تخلخل
مسامات متعدد امراض است دیگر انکه کثرة اکل
فواکه موجوده در این فصل موجد امراض است بعلت
انکه فواکه کلیة مائیتش کثیر است و عاجز است حرارت
غریزی از تحلیل ان در مزاج ناچار بعضی از ان باقی
میماند و چون مطبع حار غریزی نیست ناچار حرارت
غریبه در او اثر میکند و موجب ف میگردد و فصل
ربیع که بهار باشد مقتضی ورام ظاهره و اورام حلق
پس امراض باطنیه کلیة ظاهر میشود در بدن در اثنی صیف
متعدده امراض چراکه در این فصل بمناسبت هوا خون
در طغیان و در جوشش است و همچنین هر ماده در بدن است
در این

در این فصل ظاهر میشود نه بواسطه رداءت فصلیه ایام
مواد محتقنه ظاهر میشود بلکه از جهة حرارت لطیفه که بواسطه
قرب افتاب بر سامت رؤس در این فصل حاصل است
تذویب میکند اخلاط جامده ساکنه در بدن و ظاهر میکند
مواد چراکه این فصل انسب مر حیات و حافظ صحت
و حرارت غریزی است **فصل** تغیرات غیر طبیعی که سبب
مزاج است و از تغیرات سماویه است مثل اجتماع
کواکب مضیئه که مقتضی حرارت است بسبب انوار که افراد
کلیة ممد حرارت است در هوا در فصلی که مقتضی حرارت
نیست مثل زمستان یا برودت در فصلی که مقتضای
برودت نیست مثل در تابستان در وقت کسوف
شمس و خسوف قمر یا از تغیرات ارضیه مثل اختلاف
در منازل متعدده که هوا به تغییر کند بسبب جبال یا جای
و غیره و یا این تغیرات غیر طبیعیه مناسب از برای
حیات نیست مثل هوای وبائیه که در اینوقت

جوهر هوا بسبب تعفن مقتضی فساد است و سرایت
میکند و سرایت میکند در قلب و مجرای تنفس پس
فاسد میکند روحی که در اوست اولا و تعفن میکند
خلط محصور در قلب پس تمام بدن و حاصل میشود
مرض فصل
هوای لب دریا کنار معتدل است در
حرارت و برودت چراکه بسبب غلظت این هوا
حرارت و برودت که قوتین فاعلتین باشند در او
اثر تمام نمیکند ولیکن چون غلظت دارد مورث بعضی
از علل میگردد و بهتر از برای کسیکه بخواهد صحت محفوظ
دارد آنست که در دریا هوای مذکوره نباشد فصل
بدانکه اکل و شرب انسان و غیر انسان ضروری حیات است
و صاحب روح حیوانی گزیر از آن نباشد لیکن طوری که
از هوا گزیر نبود لیکن چون هوا را لحظه بعد لحظه بجهة
استنشاق ضرور بود لهذا او را مقدم داشتیم و اکل
و شرب چون مقداری تناول از آن مدتی کفایت
میداد او را مؤخر داشتیم در تذکار آن فصل

نطفه

نطفه که در رحم مادر قرار گرفته بواسطه اختلاط
منی زن که منعقده باشد و منی مرد که قوه عاقده
باشد شکلی مدور در سطح رحم قرار گیرد و چهار نقطه
مانند حباب در او پیدا شود یکی در محل جگر و یکی
در محل قلب دیگری بمحل دماغ و یکی محتوی بر تمامت
اینها که حافظ حرارت غریزی باشد و عروق بدو متصل است
تا اجزای آن غذا بنقطه که محل جگر باشد برسد و نشو و
نما کند و این احاله اولیه بود و بهفته تمام شود و بعد از آن
نقطه های سرخ پدید شود و در آن گردد و قوت عروق پدید
آید و بره جنین دم طمثی جاری گردد پس قوه نباتیه
در او پدید آید و بر اقطار ثلثه که طول و عرض و عمق باشد
نما بدهد و قوای اربعه که جاذبه و هاضمه و دافعه و ماسکه
باشد که متعلق بروح نباتی باشد برقرار شود و به چهار روز
دیگر این حالات تمام شود و بعد مضغه شود و اعضای
از هم متمیز گردد و این تا چهل روز تمام شود و بعد از آن

تعلق روح انسانی یا حیوانی به وی افاضه فرماید
و مرجع جنینی در رحم باشد غذا ایش چون حیض است
وصل مذهبی است که نمی تواند کسی که دارای
روح حیوانی است بدون اکل و شرب زیست
کند و گفته اند تا هفتاد و دو ساعت یا بیشتر یا کمتر
باختلاف اقوال اگر کسی غذا از او فاقد شود
بمیرد چراکه در زیر کره قمر جسم عنصری که مرکب از
باد و خاک و آب و آتش است هر کدام از این بسائط
در بعد میل بسوی مرکز خود دارند و اگر چنین نباشد
لازم آید که متروک گاه بالطبع باشند و این محال است
ولابد این جسم در تحلیل است و ناچار بدل میخواهد
که متبدل آن واقع شود و آن غذای صالحی باید باشد
که دم صالح تولید کند و بدل ما یتحلل و جزو بدن گردد
تا بدن محفوظ گردد و در سن نمو باقطار ثلاثه تنمیه
کند و در سنهای دیگر بدن را نگاه دارد

بعد از غذا

بعد از غذا آب مطلق جزو بدن نمیشود چراکه جسمی است
بسیط و قابل تغذیه نیست و مبدرق غذا است و ممد
رطوبات است و فایده اش آنست که حرارت معده
فرو نشاند بلکه حرارت کبد رقیق میکند غذا را در معده
که هضم اول باشد که حالت کیلوسیه او را نامند با طبخ
ثانی که در کبد است برساند که حالت کیموسیه باشد
وصل آنچه را که وارد بر بدن میشود اگر عملش بکیفیت فقط
باشد در مزاج و آن دوا است و کیفیت هیئتی حاره در
جسم است که مزاجت او را مقتضی قسمت و نسبت
نباشد چنانکه حرارت و برودت و رطوبت و یبوست
در عناصر اربعه بسیطه که متعدد است از برای ترکیب
صورت نوعیه خاصه که مختلف میشود به آن صورت نوعیه
خاصه امزجه مرکبات که بعضی از آنها بکیفیت حاریه
یا باردیه یا یبوست یا رطوبت غالبند و این دوا
بواسطه کیفیت مطلقه تغییر میدهد مزاج و بعد متغیر و
متأثر میشود از آن و حرارت غریزی در او تصرف

میکند مع بقاء کیفیه دراو مثلا به بدن پیل زدو
این دوا بر سه قسم است پس اگر خاصیة دوا در
مزاج محتاج به تکرار و تکثر است ان دواء معتدل است
یا اینکه محتاج به تکرار و تکثر نیست وان از دو
قسم خارج نیست یا عاقبة الامر در مزاج متاثر
میشود یا نه اگر متاثر شد دواء مطلق و اگر متاثر
نشد دواء سمی است و اگر عمل چیزی که وارد
در بدن میشود به ماده فقط باشد یعنی بدون
کیفیه و صورة نوعیه که مزاج تغیری از ان
پیدا نکند واو متغیر در مزاج شود و تحرک کند
مثل غذاء الله و قبول کند صورة خلطیه و بدل
ما یتحلل واقع شود اعضاء را بر نسبت طبیعی وان
غذاء مطلق است وان بر سه قسم است لطیف
و غلیظ و معتدل و هر یک منقسم میشود بشش
قسم که جمله روی هم رفته هیجده قسم میشود و جهة
تسهیل بشکل جدول که ضرب در چنه باشد بیان نمود

این است

	لطیف صالح الکیموس	غلیظ صالح الکیموس	متوسط صالح الکیموس
کثیر الغذاء	زرده تخم مرغ نیمبرشت	مثل ماهی آب پخته	مثل گوشت [illegible]
قلیل الغذاء	مثل انار	مثل پنیر تازه	مثل شلغم پخته
متوسط الغذاء	مثل نان گندم	مثل گوشت بچه‌ها و	مثل گوشت [illegible]
	لطیف فاسد الکیموس	غلیظ فاسد الکیموس	متوسط فاسد الکیموس
قلیل الغذاء	مثل خردل	مثل بادنجان	مثل گزر
کثیر الغذاء	مثل نفیده جگر	مثل گوشت‌ها و	مثل کلم رومی
متوسط الغذاء	مثل نان [illegible]	مثل کلم	مثل ماهی کوچک

و ما تاثیر در مزاج میکند و هر چه بماند متاثر و از مزاج
این معنی که حرارت غریزیه غلبه دارد و در او اثر کند و
کند و بصورت نوعیه عمل میکند وان سه قسم است یا
مطلق است یا انکه مقاوم با سموم یعنی دفع سم میکند مثل
فادزهر حیوانی یا دوائی که از چند دوا مرکب شده باشد و این
خاصیت در او باشد که مقاومت با سموم کند مثل تریاق

دوا کل و شرب

و یا چیزی که تاثیر کند در بدن بماده و کیفیة معاً بنحوی
که ماده قابل آن باشد که طبیعت در او تصرف کند و مثل به
بدن گرداند و کیفیتش تاثیر در مزاج نماید مثل دوائی
که ذکر شد و این از قبیل طعام دوائی شد یا اینکه
تاثیر آن چیز که وارد بدن میشود بصورة مع کیفیة باشد
مثل دوائی که صورة آن عمل دیگر میکند و کیفیتش عمل
دیگر و چنین چیزی در ادویه حاد بسیار است از آنجمله
سقمونیا که بصورت مسهل است و بکیفیة مسخن است
یا اینکه تاثیر میکند در بدن بماده و صورت یعنی
اینکه بماده غذاء بدن است و بصورت مفرح
مثل سیب و به و نظایر اینها یا اینکه آن چیز که وارد
در بدن میشود بماده و صورت و کیفیة هم در مزاج
اثر میکند مثل شراب که بماده تغذیه بدن میکند
و بدل ما یتحلل میشود و بکیفیة سخونة در مزاج پدید می
آورد و بصورت فرح می بخشد و هر صفت سه قسم است

اما

دوا اکل و شرب

هر چه در بدن تاثیر میکند بدین مثال
و حکماء جدید اعتقاد
ایشان این است که هر دوائی
در مزاج بصورت
نوعیه عمل میکند
و یا عمل دوائی دارد
یا عمل غذائی دارد

ماده فقط — غذاء مطلق
صورت فقط — سم مطلق
کیفیة مطلق — دواء مطلق
ماده مع کیفیة — غذاء دوائی
کیفیة مع صورت — دواء خاصیه
صورة مع ماده — غذاء صاحب خاصه
یا ماده و صورت و کیفیه — غذاء صاحب خاصه و دوائیه

یا عمل سمی یا فرح بخش است یا فلان دوا
یا خاصیه رفع فلان مرض میکند و میتوان تقسیم
کرد که منافات بین کلامین نیست و حکماء قدیم را
ایضا آراء مختلف است در اینها که گفته شد و اقوال
بسیار است که در این مقام تحقیق آن گنجایش ندارد

فصل آنچه را اطباء صحت در کار است
غذا است و آنچه غذائیت در او اغلب باشد

در اکل و شرب

بود واجب جهة ازالهٔ امراض و درانجا ابدا مذکور نبود

فصل اگر بخواهی صحت را محفوظ داری باید غذائی
وارد بدن نمائی که در کیفیت مشابه بکیفیت مزاج باشد
بواسطه اینکه غذای شبیه با مزاج مناسب است
و منافی و مزاحم نیست چرا که مراد حفظ صحت اینکه
بحال هر کسی اعتدال مزاج و استوای ترکیب است
و این اعتدال مزاج و استوای ترکیب وقتی محفوظ
میماند که غذا مشابه وارد در بدن شود من حیث
کیفیة اگرچه اعتدال حقیقی که مراد از مزاجی باشد
که هیچیک از کیفیات اربع در تعریف برابر و صادق
نسبت وسط حقیقی باشد و این در خارج موجود
و ممکن نیست و اعتدال موجوده در مزاج هر کسی اعتدال
فرضی اطباست که مثلا میگویند الیق بحال این
شخص آنست که مزاجش گرم یا سرد یا خشک یا تر
باشد یا هر کدام این دو کیفیت یا هم و هم اینکه معتدل

چنین

در اکل و شرب

چنین باشد که مزاجش معتدل باعتدال حقیقی
مذکور نباشد مریضند و اگر مریض باشند غذای مشابه
در کیفیت قوت میدهد کیفیت حاصله لائقه آن شخص
را و زیاد میکند این کیفیت حاصله لائقه بهر وجه تزاید
میگرداند لکن آنچه را در ذهن محقق است اینست
که مثلا یک ظرف آب گرم هرگاه بخواهیم او را بهمان
حالت نگاه داریم یک ظرف دیگر آب گرم بروی آن
میریزیم و بهمان حالت میماند و اگر آب سرد بروی
آن بریزیم یا آبی که گرمتر از آن باشد البته بآن
حال باقی نمیماند و چون میخواهیم مزاج بدن صحت
حاصله لائقه نگه داریم پس اراده میکنیم که حفظ
آن غذای مشابه در کیفیت تا فصل نکند انحلال
بحال دیگر

فصل گفته شد که آنچه در کار است
در حفظ صحت غذا است اما اگر چنانچه بخواهی
که میل دهی از این مزاج او را بانک اعتدال

دو توقتی که تغییر کرده باشد مزاج صحیح بحالت غیر
صحیح پس در کار است غذا و دوائی تا بر گردانند
مزاج را بر حالت صحتی که از اول میبود بکیفیه
مضاده مثل آش دنار از برای محرور یا نورباي
مع زعفران یا زیره یا ادویه حاره از برای مبرود
فصل مزاج هر حیوانی لایق باحوال اوست مثلاً
مزاج نوعی شیر گرم است و مزاج نوعی خرگوش
سرد است و گفته نمیشود به شیر که مزاجش گرم است
و به خرگوش که مزاجش سرد است بلکه حفظ صحة
هر کدام اینست که آن غذای گرم بخورد و آن غذای
بارد و اوقات سن از بدایت تا نهایت بحسب مزاج
بدل میشود مزاج طفولیت گرم است و تر چرا که
در اینوقت رطوبت غریزی وافی بحفظ حرارة
غریزی است و مزاج جوان گرم است و خشک
چرا که در این وقت رطوبت غریزی وافی بحفظ
حرارة

حرارة غریزی نیست بلکه مساویست و از سن بر آمده
سالگی باین طرف که امزاد شیخ خوانند چون حرارة
غریزی در نقصان است و رطوبت غریبه در تزاید
پس مزاج شیخی او سرد و تر است و آنچه را که مراد
ازین علم است حفظ صحة اعتدال است که جوان
باشد و طفل و شیخ و ناقهین چون حالت ایشان فیما بین
صحة و مرض است و از اعتدال بیرون است
داخل در این تدبیر نیست فصل جنین تا در شکم
مادر است غذایش دم طمثی است که از ناف
جذب میکند بکبد چنانکه گفته شد و وقتی که تولد شد
غذایش شیر است که از پستان مادر میکشد بعد
و شیر همان دم طمثی است که احاله میشود و بدین مجری
جاری میشود و در این وقت از برای طفل هیچ غذا
بهتر از این نیست و چیزی بدل منه آن نمیشود چرا که
شیر مرکب است از سه چیز مائیتی که در آن بورقیتی

در لحم

...فت میشود که لذاته مسهل فضلات است و جبنیت
که غذائیت تمام دارد و بدل ما یتحلل است و
دهنیت که نرمی می دهد مر تمام اعضاء و می افروزد
حرارت غریزی فتبارک الله احسن الخالقین پس
شیر هر حیوانی بقدر ظرفی مساوی تجربه کرده اند و از
هرکدام اجزائی یافته اند باختلاف مقادیر و هر یک
از اجزاء مذکوره و اجزاء مذکوره مائیتش منقسم میشود
بدو قسم ملاحت و مائیت و همچنین جبنیت منقسم میشود
بدو قسم جبنیت و حلاوت و اینست مقدار هرکدام
از اجزاء مذکوره مثل انسان و گوسفند و گاو و بز و خر که
در اینجا نمودار میشود

	انسان	گوسفند	گاو	بز	خر
جبنیت	۱۲	۴۲	۳۴۲	۴	۱۴
دسومة	۳۲	۴۴	۳	۳۲	۱۵
حلاوت	۶۲	۵	۳۴	۵۲	۶
ملاحت	۵ کود	۱۸ کود	۱۴ کود	۱۴ کود	۲۷ کود
مائیة	۸۸	۸۵	۸۷	۸۶	۹۱

در لحم ارنب

فصل در افضل غذائی که کل بر طبیعت انسان
خیلی و مشابه است نان گندم است بشرطی که
نقی و پاک باشد از هر چیزی چراکه گرم است باعتدال
و معتدل الغذا است و صالح الکیموس و سریع الانهضام
و چون انسان از بدایت او را مستعمل میدارد و میخورد
اگرچه از نباتات است ولیکن ملائم بر مزاج انسا
نی است و همچنین در فضیلت برنج چنانچه البته در نباتات
است چراکه مزاجش گرم باعتدال و سریع الهضم
و نخود و لوبیا در حبوبات بهترین اغذیه است و فضل
از نباتات از جهت غذا لحوم حیوانات است
چراکه اقرب به طبیعة انسانی و در اکل است و سریع
الهضم است و حیوانات بر چند قسم است حیوانات
که در شهر و اطراف شهر پرورش می یابند و حیوان بری
و حیوان بحری اما حیوانی که در اطراف شهر پرورش
می یابند مثل میش و بز و گاو و شتر و گاومیش و مرغ

وخرو بعض از تخم مرغ که در اغلب ماکول است وحیوانات
بری مثل کبک ودراج وتیهو وگنجشک وکبوتر و[illegible]
گرمی ونضایر اینها که اغلب مستعمل است وحیوانات
بحری مثل اقسام ماهی ومرغابی که اغلب ایضا مستعمل هستند

فصل در اغذیه نباتیه اشخاصی که بایست حافظ
صحت باشند باید اقتصار کنند به نان گندم وبرنج چلیا
ونخود ولوبیا چراکه برنج از نان چلو بسیار زنند ولوبیا ونخود
بجهت خورش ضرور است ودر فضیلت بهترین لحوم گوشت
بره است که مراد بچه میش هم باشد از چهار ماهه ان تا هشت
ماهه چراکه نوعا مزاج میش خشک است وبچه ان سن تا اگر
مزاجش رطب است وباعتدال است من حیث
سن ونوع وچرا قید چهار ماهه تا هشت ماهه نمودیم بجهت
انکه اگر از چهار ماهه کمتر باشد بسیار مبلغم ومرطوب است
واگر از هشت ماهه بیشتر باشد مزاجش خشک است
ومعتدل نیست وهمچنین بچه بز از چهار ماه تا هشت
ماهه گوشت ان معتدل است بقید همان علل مذکوره

درگوشت

درگوشت بره وبعد از ان گوشت گوساله [illegible]
که گاو وایضا مزاجش خشک است اما لیکن در رطوبت است
وانهم از یک ساله تا دو ساله خوب است وباعتدال است
وگوشت گاو ومیش وگوشت شتر بطیء الهضم وغلیظ الکیموس
است وگرم است بی اینکه ازینها بهتر انست که مصروف
ندارند واگر طبیعت عادت بخوردن انها داشته
باشد بهتر انست که قلیل السن باشد وگوشت طیورات
وحیوانات بری بهتر از انها گوشت جوجه مرغ فربه است
بشرط انکه سه ماهه کمتر نباشد وشش ماهه زیاده تر نباشد
چراکه سه ماهه گوشتش مبلغم ومرطوب است وشش ماهه بیشتر
بغایت گوشتش غلیظ است وخروس خصی که تخمش
کشیده باشند ونتوانند که بالای مرغ برود که رطوبت
از بدنش جذب شود بغایت گوشتش سریع الهضم است
وسمن بدن است کبک وتیهو ودراج وکبوتر وگنجشک
اگرچه گوشت اینها گرم است ولیکن بسیار سریع الهضم‌اند

وصالح الکیموس و مسمن بدن است و گوشت شکال
بهتر آنست که اعمری قلیل السن باشد و سمین باشد
و بغایت گرم است و گوشت حیوانات آبی مثل
ماهی و مرغابی بغایت غلیظ و بطیء الهضم است و
مزاج آن سرد و تر است بهتر آنست که کمتر تناول
شود و اگر عادت بخوردن آنها باشد باید ادویه جات
حاره معطره مثل فلفل و زعفران و زیره و
دارچینی بخورند که رطوبتش کمتر در مزاج اثر کند و ماهی
رودبیان در قوت مبدل ماهی سقنقور است و آن
را نزدیک دریای بحرین میگیرند و نمک سود میکنند
و باطراف منتشر میسازند بهتر آنست که اولا آنرا
در آب بخیسانند تا شوری آن بکلی برود تا فاسد الکیموس
نگردد و در رده تمام مرغ داخل در حیوانات است
بسیار سریع الهضم است و صالح الکیموس است بشرطی
که نیم برشت باشد و بهترین لحوم این بود که گفته شد
و سایر

و سایر لحوم دیگر در اشخاصی که حفظ صحت گویند
نمایند اکل آنها جایز نیست **فصل** از فواکه ثمره
درخت نخل مثل رطب تازه کثیر الغذا است و مسمن
بدن و حلاوت مناسب طبیعت دارد و انجیر تازه
غذائیت دارد و مسمن بدن است و انگور رسیده
شیرین مثل انجیر کثیر الغذا است و مسمن بدن و در فضیلت
بهترین فواکه هند و به رسیده شیرین و سیب رسیده شیرین
و گلابی رسیده شیرین اگرچه غذائیت اینها کمتر از انجیر
و رطب و انگور است و لیکن بهترین فواکه هندند و بعضی
حلاوت اینها مناسب طبیعت است و صالح الکیموس
و چون در اینجا نظر بچیزهائی است که غذائیت در آن
اکثر است از فواکه چیزهائی که غذائیت در آنها
قلیل است نام برده نشد و اما سیب یعنی کثیر الغذا است
و سریع الهضم مقدار کمی اکل آن عیب ندارد و زیاد از آن
مورث امراض سوداوی است دیگر رغبت کثیر الغذا است

در اکل ترب

وسریع الهضم و مقوی باه و سیر و پیاز مقوی باه و دافع
دیدان معوی است و تحلیل اینها در اغذیه عیب
ندارد و اما اکثار ایشان بغایت مضر است چرا که نفاخ
و فاسد الکیموس است اما بقولات مثل کاهو و
اسفناج و کلم و بادنجان و امثال اینها قلیل التغذیه
و بطیئ الهضم است بهتر آنست که کمتر باکل آن رود و
فصل ۱۴ همچنین ترب و چغندر و شلغم و نظایر اینها
مقداری نمک در اغذیه کلیه ضرور است چرا که از او
چند فایده مقصود است اول آنکه طبیعت در وقت
اکل برطوبت مایل است دویم آنکه تولید کند صفرا را
و غذا الهضم تام برساند سیم آنکه قدری از آن
در امعا بریزد و دیدان امعا را بکشد و تولید
دیدان در امعا نکند و نخوردن نمک باعث بر ضعف
و رخوت اعضا است چرا که طبیعت در بعض غذا
محتاج است به نمک و اگر در غذا نباشد طبیعت
جذب

در اکل حبوب

جذب میکند رطوبت را از اعضا والبته موجب سستی است
در اعضا و ایضاً زیادتی نمک در اغذیه فاسد الکیموس است
و اگر فاسد الکیموس باشد مولد بعضی از امراض است همچنین
لازم است در اغذیه استعمال بعضی از ادویه جات
معطره مثل نمک و دارچینی و فلفل و زنجبیل و از این
قبیل چیزهای حاره معطره تا تلطیف کند غلظت
در اغذیه حیوانیه را و تقویت کند اجزاء عصبانی و معده
در هضم غذا باشد و طبیعت بواسطه اینها منزجر نگردد از
غذا و اکثار ادویه جات مذکوره ایضاً موجب حرارة
زیاد میشود و اکل آنها جایز نیست فصل ۱۵ نان گندم باید
خمیرش برآمده باشد و تنوری باشد و برشته باشد و تازه
باشد که اگر خمیر از نیم باشد نفخ در امعا از آن حاصل
میگردد و بخوردن لحوم بهتر آنست که اسفنجه نباشد
تا قوت از آن منفعک نگردد و بطیئ الهضم شود همچنین کباب
و بریان کرده آن بجهت خورش طعام بهتر است و همچنین باید
که نخود و لوبیا مضر است اگر طبخ شود مولد نفخ در معده و مولد

در اکل و شرب

سودا است و برنج الیضا لذاته مولد سودا است و مصلح اینها
دسومت و روغن است یا گوشت و بهتر انست که مطبوخ
برنج اب رئیس ان گرفته باشند تا رطوبت ان کمتر باشد
فصل ۹ اغذیه لطیفه بنحوی طبخ کنند یا ترکیب کنند که الذ از
ان چیزها باشد که اگر لذیذ نباشد طبیعت از اکل ان
منزجر گردد وان را زودی بر اکل و مشابه با بدن نشود
و کل بر طبیعت ماند و اغذیه را نباید متنفر صرف
شود تا طبیعت عادت بدان نکند و آن را محبوب
دارد و اگر عادت بدان کند وانرا محبوب ندارد و بر
سنیت نفرت اید فصل ۱۰ تا اشتهای صادق نباشد
یعنی که غذای قبل هضم تمام نرسیده باشد دست
بخوردن غذا و دراز نباید کردن چرا که اکل بر شبع موجب
امراض ردیه بسیار در جهة انکه طبیعت شاغل است
به هضم غذای سابق و اگر در این وقت اکل کند طبیعت
از هضم غذای سابق باز میماند و مشتغل هضم غذای ثانی
میشود و غذای اول خام و فج جزء بدن میشود و موجب
امراض است و در اشخاصی که معده ایشان ضعیف است
هر غذائی

در اکل و شرب

هر غذائی بفاصله هشت ساعت منهضم میشود و معده
قویه هفت ساعت غذا منهضم میکند و بهتر انست که
بقدری اکل شود که هنوز اشتها باقی باشد دست
بکشند چرا که اگر شهوة غذا برقرار نباشد طبیعت
نوه شود و میت شهوة غذا و گردد دیگر انکه غذای
د دفعه که فرو رفت بعد از ساعتی طبیعت در او
تصرف کند و حجمش زیاده شود و نباید جای آن داشته
باشد دیگر انکه موجب ثقل و کسالت است و اگر بدین
دستور رفتار شود نیکست فصل ۱۱ رعایة عادت و فصل
در خوردن اغذیه ضرور است در فصل تابستان
و زمستان تابستان باید غذائی صرف شود که بارد
بالفعل باشد و زمستان باید غذائی صرف شود که
حار بالفعل باشد و مراعات عادت واجب است
که از غذای معتاد به غیر معتاد دیر دارند که عادت
در اغذیه شرط است مثل اشخاصی که عادت به اغذی

در اکل و شرب

غلیظ مثل کله پاچه و امثال این دائمة عادت شده نتوانند
بغذای لطیف پرداخت و همچنین اشخاصی که عادت
بغذای لطیف دائمة باشند نتوانند بغذای غلیظ
پرداخت و عادت وقت در غذا خوردن هم باید
رعایت کرد مثل عادت بغذای شب باید هر شب
همان وقت ترک غذا نشود و همچنین روز بدین نحو
و باید معتاد بخوردن ترشی صرف خود را قرار ندهند
که پیری و سستی زود غلبه میکنند چرا که حموضات
ملیّة سرد و خشک است و مضاد دم و مضاد اصحاب
و حرارت غریزی محفوظ که نمیدارد و هم باید خود را
معتاد بخوردن ترشی صرف خود را قرار ندهند چرا که
سستی و ضعف در معده پدید می آید و گرم میکند
بدن بواسطه زیادتی تولید صفراء و باید ایضاً
معتاد بچیزهای شور خود را قرار ندهند تا تخفیف
اعضاء از قطع رطوبات در اعضاء نشود و باید
خود را معتاد بچیزهای بی مزه خود را قرار ندهند چرا که
کهوه

در اکل و شرب

شهوة غذاء و میمیراند و کسالت پدید می آورد
بواسطه کثرة رطوبات در اشیاء بی مزه در معده
کسالت در اعضاء ظاهر میشود و تکثیف میدهد
هم معده و از او شهوة غذاء میبرد پس دفع میکند
ترشی مضرت شیرینی و شیرینی مضرت ترشی
و مالح و حریف مضرت تفه یعنی بی مزه و مضرت
مالح بتفه

فصل ١٢ از غذاییهائیکه مانعة الجمعند

دو لیکن با تجربه است که خورده اند و مضرت دیده اند
و بامراضی چند گرفتار شده اند و نهی کرده اطبا از خوردن
اینها مثل اکل شیر با ماست روی ماهی مورث جذام
و فالج و قولنج و لقوه است و انگور بالای کله نخند
وغیره و اکل انار بالای حلیم که قولنج پدید می آرد
و مورث امراض ردیه است و همچنان خرما با
ترشی مورث امراض است و همچنین تخم مرغ با ماست
و تخم مرغ با ماهی چون هر دو غلیظند قولنج و برص
میا

پیدا می آورد آنها که گفته شده نه اینکه هر کس آنها بخورد
چنین بشود حتماً بلکه در اکثر تجربه کرده اند و چنین یافته اند

فصل ۲ بهترین آبها آبیست که در نهر از سمت شرق
جاری شود و خالص باشد آن آب از اجزاء
کدریتیه و ترابیه و مسافت بعیده طی کند تا بواسطه حرکت
زیاد خفیف و سبک گردد و خصوصاً بهتر است در
وقتی که منحدر باسفل باشد یعنی بطرف سرازیر باشد
تا حرکت آب اسرع باشد و بهتر لطیف گردد و
بهتر است آن آبی که از روی گل بگذرد بجهت
مخالطت آن آب با گل در وقت پائین نشستن
گل بهتر نشسته و خالص کند اجزای کدریتیه مخالطه در آب
و قبول عفونت خارجیه نماید بجهت آنکه گل قابل عفونت
نیست و بهتر است در فضیلت از این بر آبها آبی که
از روی سنگ بگذرد چراکه آنهم قابل تعفن نیست
لکن بهتر جاری آبیست که از روی گل بگذرد و بهتر است
آبی

آبی که از سمت مشرق و شمال بلد عبور میکند چراکه
هبوب مشرقیه و شمالیه بر او میوزد و او را بارد میکند
و نگاه میدارد آن آب را از تعفن و معلوم شده
که ریاح مشرقیه باعتدال است و ریاح شمالیه خشک کننده است
پس بهترین آبها آبیست که سبک باشد یا بمعنی
که مقداری پنبه در آب بخیسانند و بعد او را
خشک کنند و وزن کنند اگر چنانچه در وزن چیزی زیاد
نکرده سبک است و اجزاء مخالط در آب نیست
و مراد از لطیف این است و چنین آبی البته در
مذاق عذب و شیرین است چراکه از شدت
لطافت بزودی قوه ذائقه که در تحت لسان است
آن را تمیز میدهد و بهتر آنست که بگوئیم آب
خالص بالذات این طعم دارا است تا از قبیل دعاوی
که سؤال و جواب فیمابین اطبا است فارغ باشیم پس
چنین آبی آب لطیف است و تعاریف مذکوره بر او صادق است

و آبی که از منبع دور است و در سمت شمالی یا شرقی منحدر
باسفل باشد و در نهری که زمین آن گل پاک باشد
بگذرد و بدترین آبها آب چاه است زیرا که
خالی نیست از او اجزاء ارضیه و جاری نیست و تعاریف
مذکوره برو صادق نیست و آب قنوات الصفا
چراکه در تحت زمین عبور میکند و مکشوف در او آفتاب
نیست که حرارة آفتاب او را تلطیف کند و در حکم آب چاه است
و همچنین آبهائی که مجتمع در گودالهای عمیق باشد فقط بواسطه
آنکه حرارت آفتاب و هوا در او تصرف میکند و او را
قابل تعفن میسازد و مخلوط با اوست اجزاء ارضیه
و عبور نمیکند از راه دور که لطیف شود فصل ۲۱ آب
را نبایست خوردن خصوص وقتی که غذا در معده شروع
بهضم کند چراکه آب مبدرق غذا است تا دور از هضم اول
که کیموسی باشد برساند و در وسط غذا خوردن یا بعد از غذا
بیرون حاصل خام نگاه میدارد آب بارد غذا را و مانع
از تحلیل است

از تحلیل است اگرچه در اشخاصی که معده ایشان
حرارة دارد آب خوردن در وسط غذا مر ایشان
را نافع است چراکه حرارة معده مرخی شهوة است
و آب بارد تکثیف میکند معده و تهییج شهوة غذا است
و این حکم کلیة ندارد مخصوصاً این اشخاصی که صاحب
حرارة معده اند شرب کمی از آب در این حین
ناچار که عیب ندارد و بر ناشتا شرب آب مضر است
و موجب امراض چراکه آب به غذا وارد نشود دیگر بتبه
بر اعضاء رئیسه وارد میشود و خمود میکند حرارة غریزی یا
و خوف از آن است که یکمرتبه بمیراند و موجب
استسقاء یا مرض دیگر شود بخصوص وقتی که آب بسیار
سرد باشد و بعد از حرکة مفرطه خوردن آب مضر است
چراکه در این وقت حرارة غریزی برافروخته میشود
و آب بارد آن را خاموش میسازد ~~و بعد از جماع~~
و بعد از جماع خوردن آب مضر است چراکه در این وقت

طبیعت مضطرب بوده و استفراغ منی از اعضای
گردیده و احتیاج طبیعت در جذب رطوبات بیشتر است
و یکمرتبه آب بارد بخود جذب میکند و باعث بر انطفاء
حرارت غریزی میشود و بعد از حمام خوردن آب
مضر است چراکه طبیعت در تحلیل بوده و ضعف
پیدا نموده یکمرتبه آب بخود جذب مینماید و
موجب استسقا میگردد و بعد از خوردن فواکه خصوص
هندوانه و خیار مضر است خوردن آب چراکه رطوبت
اینها در معده معدّ است و آب بروی آن باعث
بر زیادتی رطوبات است و طبیعت از تصرف
در آن عاجز میشود و موجب نفخ میگردد و اگر نتواند
صبر بر عطش نماید بهتر آنست که کمی از آب در کوزه که سر آن
تنگ باشد صرف شود بجهت آنکه کم کم آب وارد
طبیعت شود و باعث بر اطفاء حرارت غریزی
نگردد و اشربه دوائیه در اینها بهتر است که ناشتا
صرف شود

در بیان مسکرات

صرف شود تا غذای در معده موجب اختلال فعل
آن اشربه دوائیه نگردد اما چای و قهوه چون
محلّل اغذیه اند باید همراه شروع غذا در هضم صرف
شود که بر ناشتا موجب تحلیل اعضا خواهد شد
اما شربت الات مثل سکنجبین و شربت نارنج
و سایر اینها جزو اغذیه دوائیه اند و بر ناشتا خوردن
اینها بهتر است فصل ٢٢ شراب انگور و سایر مسکرات
داخل در مشروبات است و خداوند تبارک و
تعالی در قرآن مجید و فرقان حمید منع فرموده و
شربش موجب عصیان است ولیکن سیرت
اطبا بران جاریست که مضار و منفعت آن
بنویسند و همچنین وقت شرب و قاعده استعمال
آن تا کتاب اینها خالی نباشد و هر کس که صاحب
شعور است خود را مکلف میداند البته احتراز
از آن خواهد کرد فصل ٢٣ فواکه رطبه را اطبا عمده حکمت

میتوان شرابی ازان حاصل کرد که مسکر باشد مثل
هندوانه و خربوزه و انگور و به و سیب و خرما و نظایر
اینها و لیکن هر کدام از اینها در خواص فرق بسیار است
و بدو قسم اخذ این فواید از اینها میدارند یا انکه
اینها نرم میکنند و در خم میریزند تا بغلیان اید و
صاف میکنند و میگذارند و بعد از مدتی که در شیشه
یا در خم به نضج تام رسید صرف میکنند یا اینکه
میگذارند تا قدری احاله شود و بغلیان اید و حقیقت
ان با دیک و قرع جذب میکنند که انرا عرق ان میگویند
و هر کدام خواص اصلیش در ان ثابت است و بغایت
سریع النفوذ است در امزجه و اطبا هر کدام در وقتی
بکار دارند و انچه را از اینها با خواص و با منفعت
بیشتر است و از قدیم تا الی الان معمول بوده همان
انگور است که شراب ان بیشتر میسازند و امده است که در
عهد جمشید جم حکما و اطبا فرمودند که درختی معین کنند
که ثمره ان مفیدتر و بهتر از سایر درختها باشد سعی
کردند

ثمره درخت تاک که انگور باشد و سابق سه ماه طبیعت
این ثمره از برای ایشان مسلم نبود پس انرا گرفتند
در خمهای متعدده ریختند پس از چندی دیدند
که طعمش تغییر کرده و گمان کردند که فاسد شده
کنیزی داشت جمشید مبتلای به صداع و معالجه
اطبای عصر او را سود نداد از حیات خویش تنگ
امده معیاری ازان بخورد که خود را هلاک سازد
بگمانی که سم است فی الفور او را خواب در ربود
فردا صبح بیدار شد اثری از صداع ندید پس
حکما را خبر کردند معیاری و ترتیبی در خوردن ان
قرار دادند و خواص هائی ازان دریافتند و در
در عصر پیغمبر ما حرام شد **فصل ۲۴** شراب را دو خاصیه
است بدنی و نفسانی اما خاصیه نفسانی او نیکو دل
خواص چیزی با ان برابر کرد همچنین خاصیه بدنی
و اطبا و حکما کلیه بدین خواص معترفند و این شراب

موجب سرور و منبسط نفس است و آن حالتی است
که فارغ از تمام مهمات و امورات است و در این
حال اقدام بر تمام امور هایله دارد بواسطه کثرة روح
در بدن و حرارة مشتعل در قلب بواسطه شرب آن
و آمال و آرزو را میپروراند و شجاعت می آورد
و بخل و غم زائل میکند چراکه این افعال کلیة تابعند
قوه قلب و در این حال قلب بواسطه تسخین
قوة دارد و این شراب انفع تر از هر چیز است
از برای مالیخولیا چراکه صفای روح میدهد و نورانیه
و اشراق روح میافزاید و سبب مالیخولیا
سودائی است که کدورت و ظلمت و وحشت روح
میافزاید و نیکو میگرداند این شراب خلق و میبرد
سوء ظن چراکه سوء خلق و سوء ظن از لوازم سودا است
و شراب سودا را مقتضا داست و قوة دماغ میافزاید
و صفا میدهد ذهن صفائی که بغیر این هیچ چیز از مفردات
و مرکبات این صفا را نخواهد داد بشرط آنکه

مرانچه

خورنده پاک باشد از اخلاط ردیه و بیشتر از ده
شرب نشود که موجب امتلاء دماغ گردد و خواص
بدنی آن آنست که روشن و قرمز و براق و نیکو میگرداند
رخساره را چراکه متولد میشود از آن خون لطیف
و روح لطیف و قوة میدهد حرارة غریزی و
محفوظ میدارد او را و نضج میدهد رطوبات بدن
و ازاله میکند اسداد و تفتیح میدهد مسامات
بدن و تقویت میدهد بر هضم غذا و روح
کثیر میکند و تعدیل میکند سودا و تلطیف
میدهد بلغم و دفع میکند صفرا را بقوة مدره
و صاف و پاک و روشن میکند خون را و تعلق
آن بیشتر بقوای حیوانی است که مبدأ آن قلب است
و قوای طبیعی که مبدأ آن کبد است و شراب را
منافع دیگر است که در این رساله گنجایش
آن ندارد فصل ٢٥ بهترین شرابها شرابیست

که طعمش لذیذ باشد و ذائقه ازان لذت دریابد
و بد را که نباشد بلکه معطر باشد و رنگ ان صافی
و پاک باشد زیرا که درین حال معلوم میشود که
خالی از اجزاء ارضیه است و معتدل القوام باشد
یعنی زیاد رقیق نباشد و زیاد غلیظ نباشد که اگر
رقیق باشد یا غلیظ باشد دلالت بر کمال نضج ان
ندارد و مطرود است و شراب رقیق بواسطه لطافت
بزودی مستی می آورد و مستی حرکات مضطربه است
که هر گاه بخارات لطیف از معده مرتقی بدماغ شود و از تحلیل
ان دماغ عاجز گردد ناچار حرکات مضطربه ظاهر میشود و ان را
مستی گویند و شراب غلیظ بزودی ~~[illegible]~~ نمی رود
ان از معده مرتقی بدماغ نمیشود بواسطه غلبه اجزاء
ارضیه ان بطیء السکر است و بطیء التحلیل و خمار
بر دوام است و بزودی زائل نمیشود پس بهترین
شراب انست که در طعم و بو و قوام معتدل باشد
چنانکه ذکر شد در معرفت جودت و خوبی شراب

انست

در مسکرات

انست که اگر مقدار کمی ازان بکشند ارند در شدت بسیاری
فاسد نمیگردد چرا که اگر شیئی خارجی دران باشد مثل
مائیت یا ارضیه دلالت بر عدم نضج ان دارد
و حرارت هوائیه و کوکبیه درا و تصرف کنند و ~~[illegible]~~
و بزودی او را فاسد گردانند فصل چون ان را بواسطه
حرارت در مزاج بایست قدری آب در شراب
ممزوج کرد پیش از خوردن یک ساعت یا سه ساعت
تا اب صورت حرارت ان بشکند و بعضی را باصطلاح
اطبا شراب ابیض نامند و بجهت مطبوخ شراب زرد بهتر است
چرا که این شراب زرد در حرارت اقوی از سایر شرابها است
و چون مزاج مطبوخ کلیه بارد است انفع و بهتر است
و اگر در شرب شراب اراده به تسخین باشد و تغذیه
شراب احمر البته بهتر است و مشایخ را باید در شرب
ان افراط نکنند که اگر زیاد شرب کنند بجهت ضعف
دماغ و قوای ایشان ضرر رساند و اطفال را
یعنی از صباوت تا اول مراهقت بیکلی از شراب

دوری کنند جهت آنکه در این حین رطوبت غریزی
در ایشان وافر است وقوای ایشان در ضعف است
و رطوبت شراب ممدّ رطوبات ایشان است و ممدّ
بر ضعف و مانع از نموّ است پس جوانان هر قدر
شراب مستعمل دارند مضرّ نیست چرا که اعتدال
امزجهٔ ایشانند و قوت ایشان بر جهت کمال است
و در افراط شرب تا مادامی که ذهن سلیم است و
طبع در سرور و بشره نیکو و خوشی خائف نباشند و اگر کاهلی
کسالت و سنگینی و تشویش ذهنی پدید آید و بشره از
نیکوئی تغییر کند واجب است قی کردن هر گاه که
باشد چرا که اگر قی نشود موجب سکته و مجاه و امراض
دیگر است **فصل** مکانی که شرب آن منافع مذکوره
کلّیه وارد است مکانی است که مرتفع باشد و
نزدیک سبزه زار و مرغزار و آبها روان باشد و بوهای
خوش فراوان باشد و اشخاص محبوب و مطرب

واصدقا

واصدقا نیز باشند و مبغض و عدو نباشد و مطرب و خواننده
و چیزهائی که موجب سرور باشد موجود باشد و چیزهائی
که باعث همّ و غمّ نفس است نباشد و خود شارب
بایست لباس پاکیزه در بر داشته باشد و از هر چیز
که قذارت دارد اجتناب نماید چرا که اینها بالتمام
موجب سرور است و مقصود از شرب سرور است
و اگر چنین نباشد موجب غم است و فایده از شرب
نیست بلکه ضرر دارد **فصل** خوردن شراب در
ظرفهای کوچک بهتر است چرا که اگر تحلیل نباشد و وارد
معده شود زودتر بهضم نمیرسد و میباید فیما بین ظرف اول
تا ظرف ثانی که شرب شود بقدری فاصله شود که
اول بهضم رسیده باشد تا موجب فساد نگردد و
تنقل وسط شراب اگر ترک شود بهتر است چرا که
تنقل مانع نفوذ شراب است در مجاری ضیقهٔ عروق
و باعث سدّ اسداد است و اگر عادت بر تنقل باشد

ومیگردد

خوردن را باید که سیب و به و گلابی و انار و لیمو
و حماض و اترج و [illegible] اکتفا نمایند و امرود ان
را تنقل به جوارش سیب و گلابی و گلقند و شراب
بالوست کهنه یا بالنگ کهنه و امثال اینها بخورند و مرطوبی
به نخود برشته و کنجک هندوانه و خربوزه برشته نمک
خورده و مغز بادام و پسته و امثال اینها خوبست و
و اگر بخواهند در شرب شراب مستی پدید نیاید قریب
ده بیست دانه یا بیشتر تا پنجاه دانه مغز بادام تلخ
پیش از شرب خورده شود و خوردن کلم و تخم کلم رومی
برشته تخم کلم رومی مستی پدید نمی آرد و همچنین اگر بخواهند
بزودی مستی پدید آرد تنقل به جوزبوا و قاقله و عود
هندی در شراب و زعفران مفید است و چیزی
که رایحهٔ شراب از دهن کم میکند کشنیز تر یا خشک
یا دارچینی مجرب است که بعد از شرب خورده شود
فصل در وقت شروع غذا در معده بهضم میباید
شراب استعمال شود و پیش ازین یا وسط غذا شرب
باعث

ومیگردد

باعث بر نفخ جهت غذا و هضم نشدن است
چنانکه در آب گفته شد مگر کسیکه عادت داشته
باشد که بواسطه شرب آن غذا او را هضم کند
در اینوقت باکی نیست و باید دانسته شود که طبیعت
بهر چه عادت کند عیب ندارد چرا که گفته اند
العادة کالطبیعة الثانیة و مضر است خوردن شراب
عقب حرکت مفرط و عقب حمام و عقب اکل فواکه
همچنانکه در شرب آب ذکر شد فصل باید بدانی
که شراب اکثار شربش باعث به مضراتی است
اولا ذهن را کم میکند و استرخای عصب و رعشه در اندام
پدید می آرد و بسیار می شود که سکته و فجاه در عمیق
مستی پدید می آید و مفسد مزاج کبد و دماغ است
بواسطه کثرت بخارات مرتقیه آن بدماغ و شراب
که شش ماه اقلا از زمان بگذشته باشد و سنطاریای
کبدی یعنی اسهال کبدی ظاهر میشود شرب آن

و اول استعمال شراب باید شش ماه از ان گذشته
باشد و هرچه کهنه باشد بهتر است و در هر ماهی
در بلاد بارده و در فصول بارده تا ده دفعه
عیب ندارد و در فصول حاره کمتر مثلاً
سه دفعه تا پنج دفعه بواسطه ان که سکر مفرط اکثر
قوای دماغ ضعیف میکرداند و موجب امراض
مذکوره است و دیگر انکه طبیعت عادت
بان میکند و خواند مذکوره در او مترتب
نیست و عرق و مشروباتی که از طرف فرنگستان
میاورند از قبیل برندی وغیره در همین حکم است
مگر اینکه در انها باید رعایت داشت که زیاد شرب
نشود و الا بمقدار خودش **فصل** از جمله چیزهائی که ضروری
حیات است حرکت و سکون بدنی است و هرکدام
از انها غلبه پیدا کند بدن را مضر است و بمقداری
از هرکدام مفید است **فصل** معین شد که انسان
و حیوان بدون تغذیه محال است که زندگانی کنند
و غذا را

و غذا را در بدن فضلاتی است که از هر اکل باقی
میماند و طبیعت تا در برد دفع ان نیست و چنین نیست
که فضلات بدنیه تماماً به بول و براز دفع شود و
هر روزه این فضلات متزاید است و زیادتی
ان باعث بر انطفاء حرارت غریزی و ضعف ان است
و چون فضلات زیاده شد حرارت غریزی
عاجز در تصرف ان پیدا میکند و بنا چار حرارت غریبه
دران تصرف میکند و موجب تعفن است و نتوان
که بدوا ان فضلات متزایده دفع کرد چرا که هر دوا
بالنسبه بطبیعت انسان خالی از سمیت نیست
اگرچه شدت و ضعف دارد در سمیت ان دوا و لکن
مضاد با طبیعت انسان است و دیگر انکه دوا
فضلات کلیه را دفع نمیکند و خلط صالح همراه فاسد
دفع میکند پس اگر خلط صالح هم دفع شود مقصود
حاصل نمیشود که حفظ حرارت غریزی و قوای

در حرکت و سکون بدنی

بدنیه باشد پس لازم شد حرکتی که دافع اخلاط فضول
در بدن باشد و حافظ قوای بدنیه و مهیج حرارت
غریزیه و مبدل این حرکة چیزی نیست که بتوان
رفع این احتیاج کرد اگرچه بعضی حکما گفته اند
که شراب مبدل حرکة میشود و احتیاج بدان حرکة
ضروری حیات نیست اما این قول سخیف است
و سالم میدارد حرکة بدن را از تمام امراض مزاجیه
و مادیه و ترکیبیه مثل سوء مزاجات حار و بارد
و ترکیبیه مثل استرخا و اعصاب و تشنجات و
امتلاءات و تفرقیه مثل بثورات و اورام
و حرکة تقویت میکند اعصاب و اوتار و رباطات
بواسطه تحلیل رطوبات مرخیه مر اینهارا و سکون را
ایضا فوائدی است و از آنجمله رطوبات بدنیه را افزاید
و غذا را بهضم رساند چرا که اگر حرکت بر دوام باشد
خشکی در مزاج پدید آورد و قوا را ضعیف گرداند
و غذا را

در حرکة و سکون بدنی

و هضم مستقر در معده نگردد و رطوبات بدنیه که لازم حیات است
بتحلیل رود و دم بواسطه کثرت حرکات محترق گردد
و امراضی چند مثل مالیخولیا و جذام و برسام پدید آید
پس مقداری از حرکت و مقداری از سکون
ضروری حیات است و کم و زیاد هرکدام آنها باعث
بر ضعف حرارة غریزیه است فصل حرکات بر چند
قسم است مشی باقدام و سواری بالاسب و الاغ و
غیر آنها و نشستن در کالسکه و درشکه و تخته روان
و باید این حرکات باعتدال باشد و معنی اعتدال
است در اینجا که حمره در بشره پدید آید از این حرکة
و نزدیک شود که عرق در بدن سیلان کند و باعث
بر طبیعت نباشد و از آن ملذوذ بود طبیعت و اگر
غیر از این باشد واجب است ترک حرکة و هر عضوی
را ریاضتی است مخصوص بدان مثل چشم که نگاه کردن
بر چیزهای سخت و قراءة قران و غیره باعث بر قوة

اوست چراکه فضلات ان تحلیل میرود لازاین
ریاضة وازبرای سینه خواندن ریاضت اوست
چراکه ام فضلات ان تحلیل میرود وصاف میشود
وقوه متخیله قوة میگیرد بواسطه خیالات وقوة حافظه
قوة میگیرد بواسطه دوام حفظ وهمچنین سایر قوای
دیگر مثل قوة دست درچوگان زدن وقوت پا
بر روی بند راه رفتن که ازکثرت دراین کارها قوت
دست وپا وسرعت پیدا میکند اینست که هرکسی در
هرکاری بیشتر سعی میکند سرعت او دران کار بیشتر
میشود وریاضات شاقه مثل دویدن وچوگان
زدن واسب تاختن برسبیل مسابقه وسایر افعال
شاقه اگر برسبیل عادت باشد عیب ندارد ودافع
بعضی از امراض مادیه است واگر بعادت نباشد
مورث غثیان وقی است چراکه دراینوقت لطیف
میشود اخلاط بدنیه خصوصا اگر صفرا باشد درمعده میریزد
ومیل باعالی بدن دارد وازمعده قی وغثیان می آرد

ومالیدن

ومالیدن بدن ازبرای کسیکه مانع از راه رفتن دارد
بسیار خوب است ونام تمام حرکات معتدله
مذکوره است چراکه تلطیف وترقیق میکند اخلاط
وتحلیل میدهد فضول دربدن ودر اعضاء خاصه
دلک منفعة بلیغ دارد چراکه هرعضوی که صلبیت
پیدا کند بدلک میتوان اورا تحلیل داد وهر
عضوی که بواسطه انسداد حاصله کوچکتر از حد
طبیعی باشد میتوان که بدلک بمرتبه اول رسید
بجهة انکه ان عضو قبول تغذیه میکند ورفع سده
حاصله میشود واین دلک باید باندازه باشد که زیاده باعث
بر تحلیل اعضا نشود وملایم ومعتدل باشد واگر اراده بدلک
بدن بتحلیل فضلات ممتنعه باشد بایست بپارچه خشن
دلک شود واگر ازجهة حبس رطوبات در اعضا باشد
باید با دهان مرطبه مالش دهند که سد مسامات کنند

در بیداری و سکون

وچا اندازه تحلیل نرود **فصل** استحکام حرکات و دلک
در وقتی است که غذا در معده شروع بهضم کرده باشد
و به نضج رسیده باشد ولیکن اگر معده بکلی از غذا خالی
باشد خوب نیست و اگر غذا او در معده شروع بهضم
نکرده باشد ناچار غذای خام بدل ما یتحلل شود
و معلوم است که در هنگام حرکات و دلک طبیعت
بچیزی محتاج بدل ما یتحلل است و البته غذای خام بدن
را موجب فساد است **فصل** اشخاصی که معتاد
بحرکات شاقه هستند مثل حمالان نتوانند ترک
کنند که اگر ترک آن کنند موجب امراضی است چند
الا بتدبیر طبیب ماهر آنهم بتدریج متمادی که او را
ترک دهد و همچنین اشخاصی که عادت بسکون دارند
نتوانند یکمرتبه حرکات شاقه تحمل کنند الا برفق
که خورده خورده بعادت طبیعی ایشان شود و اگر افعال شاقه
تحمل کنند

در نوم و یقظه

تحمل کنند ایضا موجب امراضی است و اشخاص بسیار
سمین و بسیار لاغر اگرچه داخل در تدبیر اصحاء هستند
ولیکن حرکات شاقه و مشی با قدم از برای ایشان
مناسب نیست بجهة آنکه سمین خوف نفس زدن است که مبادا
منخنق شود یا آنکه انصداع یکی از عروق گردد و همچنین لاغر
که بجهة تخفیف بدن شود و قوی بتحلیل رود و حرکات سواری
از برای ایشان مناسب است بشرط آنکه بسیار مرکوب
نتازند **فصل** همچنانکه بدن را بدل ما یتحلل لازم است
روح را هم بدل ما یتحلل لازم است چرا که در بیداری
بواسطه حرکات روح بتحلیل میرود و ناچار است
که بدلی داشته باشد و نشود که چیزی بدل آن قرار
داد مگر اسبابی که تحریک کند در بدن روح طبیعی و روح
حیوانی و روح نفسانی کلیة سوای آن را نوم گویند و هر
اگر در بیداری میل روح بظاهر است و مسلم است

و نوم و یقظه

که تحلیل غذا و نضج آن بواسطه روح است و مادامیکه
میل آن بظاهر است متوجه غذا و هضم نیست
پس باید غور در بدن کند تا اینکه به نضج و تحلیل غذای
بوجه احسن و اکمل بپردازد و این حالت را نوم گویند
و این ضروری حیات است و نمود انسان اگر
بخواهد صحة محفوظ دارد در شب و روز که بیست و چهار
ساعت است از آن بپرهیزد اما مقدار آن بسته
به عادت و اختلاف سن و مزاج است و چون نوم
ایضاً برد ظاهر بدن است و سستی و ضعف در بدن
پدید می آرد و بیداری هم لازم است و دیگر آنکه هیچ
کاری از برای انسان میسر نیست الا در بیداری
پس یقظه که بیداری باشد هم ضروری حیات است

فصل

و نوم البته بسکون است و یقظه البته به حرکت
صبیان را بواسطه وفور حرارت غریزی خواب

بیشتر است

در نوم و یقظه

بیشتر است و در ایام پیری بسبب سردی و درستی و بلوغ بواسطه
قلت حرارت غریزی خواب کم است و جوانان
را خواب کند اعتدال است و باید اگر اراده حفظ
صحت داشته باشند در شب و روزی اقلاً هفت
ساعت تا هشت ساعت بخواب باشند و خواب
بمقدار طبیعی در جوانان بیشتر از این نیست که اگر
خواب ایشان زیاده از این باشد البته صحیح المزاج
نیستند

فصل

باید مواظبت داشته باشند در ترتیب
شبانه روز خواب چنانچه بمقدار مذکور باشد که
اگر بیشتر شود باعث برکسالت و ضعف اعضا و
حرارت غریزی است و البته موجب امراض است
و اگر کمتر از این باشد خواب باعث بر تخفیف
دماغ و هزال بدن و سوء خلق و خستگی اندام و ضعف
قوی میگردد و مانع مقصود حافظین صحت نیست
و انقدر از خواب را نوم طبیعی گویند و در وقت

در نوم و یقظه

حرکات زیاد که روح بتحلیل میرود اگر یکساعت
یا بیشتر ازین مقدار خواب بیاید ضرر ندارد بواسطه
آنکه روح در تحلیل زیاد بوده و ناچار است هم بدل
ما یتحلل بیشتر از حال طبیعی و این هم نوم طبیعی
بروجه الاطلاق و اگر خستگی نباشد و روح بتحلیل
نرفته باشد و زیاده ازین مقدار خواب آید
این را نوم غیر طبیعی خوانند و این بواسطه ثقالت
و رطوبات است که این را سبات ارقی خوانند
و چنین معلوم است که زیاد و کم خواب از صحة و سقم
دماغ است که اثر روح نفسانی گویند یعنی قوه
مدرکه و محرکه و بیش ازین در حرکه و سکون نفسانی
شرح قوی بتفصیل داده خواهد شد چراکه روح از اول که
غور در باطن میکند در دماغ است بواسطه آنکه قوه مدرکه
و محرکه در اول خواب میرود و بعد سایر قوای دیگر و این
مشکل پوشیده نیست فصل خواب را بهتر آنست
که روح

در نوم و یقظه

که روح بالتمام بغور در باطن کند و فرو رود که اگر
بخواهند او را بیدار کنند بزودی بیدار نشود
و این دلالت بر قوت دماغ و صافی بدن دارد
چراکه اگر بدن صاف نباشد و دماغ ضعیف باشد
روح بالتمام در باطن بدن بغور نکند و تغذیه که باید
بهضم تام نرسد و ازین خواب فاسد گردد والبته
مضر است پس بهتر خواب استغراق روح است
در بدن بالتمام فصل بباید خواب بعد وقتی
که غذا در معده منحدر باشد و شروع بهضم کرده باشد
و اگر در این وقت باشد که غذا در معده منحدر نشده
باشد و شروع بهضم نکرده باشد خواب پسندیده نیست
چراکه غذا در معده بعد از ساعتی بغلیان میآید و بخارش
زیاده میگردد و بر ثقالت می افزاید والبته موجب
تمدد و انقلاب است و خوابی که باید استغراق
روح در بدن باشد چنانکه گفته شد حاصل نمیشود

و مطابق با مراد نیست و مراد از خواب راحت
روح و هضم غذا است و همچنین خواب بر خلاء
معده که غذا بهضم تمام رسیده باشد و در وقت گرسنگی
باشد مضر است چراکه سقط میکند قوه بواسطه
تحلیل روح و رطوبات بدن و البته ضعف
در حرارت غریزی پیدا میشود و خواب هنگام
نفخ و قرقره در معده مضر است چراکه الیاف
معده مشتمل بر غذا نیست و الهضم صالح نمیرسد و
بخارات آن مرتفع به دماغ میشود و خیالات فرجه
فاسده در اینوقت پدید می آرد و مانع از خواب
بدان کیفیه مذکوره است و مطابق مقصود نیست
فصل خواب باید در شب در مکانی تاریک
که چراغ و شعلههای دیگر افروخته نباشد چراکه
روح جوهری است سماوی نورانی که متعلق بدین
ابدان است و البته میل بمکان خود دارد و اگر هوا
نورانی

نورانی باشد متعفن در باطن بدن میشود بوجه استغراق
و مقصود حاصل نگردد پس خواب در روز بواسطه
نورانیه هوا از شعاع آفتاب رداءت دارد چراکه
عدم استغراق روح مفسد هضم غذا است و فسخ
هضم موجب ثقل و بلادت ذهن و فساد رخسار
و سستی تمام قوای نفسانی و کند دهان و مضرت
طحال است و اگر طبیعت عادت بخواب روز
داشته باشد ترک آن فسادات مذکوره
بران مترتب است چراکه خواب بواسطه عادت
معین بر هضم غذا است و اگر خلاف عادت شد
البته غذا بهضم تمام نرسد و غذا چون بهضم تمام نرسید
فسادات مذکوره خواهد پدید آمد و ترک آن
را نمیباید گفت مگر آنکه اگر خواهند ترک کنند
به تدریج یعنی کم کم تا طبیعت از مرافقت عادت

متعرف گردد فصل ۷ هنگام خواب باید
پارچه کلفت در وقت زمستان و نازک در
فصل تابستان بروی انداخت چرا که خواب
سرد و مرطب ظاهر بدن است و چیز بر اینکه بدن
را از برودت و رطوبت ذاتی هوا نگاه دارد
که موجب سستی و ضعف در اعضا و ظاهر نگردد

فصل ۸ باید از ابتدا به پهلوی راست
بخوابند تا غذا او در قعر معده جای بگیرد چرا که
قعر معده احرّ است و بجهة هضم بهتر است و بعد
از آن بدست چپ میل شود تا کبد مشتمل شود
بر معده و جوهر آن اخذ شود و به بدن برسد
و این از برای کسیست که بر هضم غذا استعانت
بخواب میجوید و هنوز غذای او درست در قعر
معده منحدر نشده و اگر غذای منحدر شده باشد
بهتر

بهتر آنست که از اول بدست چپ بخوابند

فصل ۱ بدانکه قوی بر سه قسم است طبیعی و نفسانی
و حیوانی از برای بقای شخص و هر کدام را
محلی است و قوای طبیعی مبدا و محل آن
کبد است و این بر دو قسم است یا از برای
تصرف در غذا است فقط آن را قوه غاذیه
نامند و این قوه غاذیه در حقیقت سه قوه است
اوّل تحصیل جوهر غذا او که آن بدل ما یتحلل شود
دوم چسبانیدن این غذا به بدن که آن را ملتصقه
گویند که اگر این قوه نباشد غذا چسبیده به بدن
نشود و فعل غاذیه تمام نیست چنانکه در شخص مستسقی
سیم مشبّهه که غذا را شباهة با بدن نگه دارد و این
ایضا اگر نباشد فعل غاذیه تمام نیست چنانکه در

برص که بعضی از بدن او سفید است و بعضی برنگ
بدن و قسم دویم از ان قوه ایست که زیاده میکند
اقطار ثلثه بدن که طول و عرض و عمق باشد
بر نسبت طبیعی و این را نامیه خوانند و خادم است
قوه غاذیه را چهار قوه جاذبه و هاضمه و دافعه
و ماسکه و جاذبه انست که جذب کند یعنی بکشد
بکشاند غذا را و ماسکه بجهه انست که نگاه دارد
غذا را تا وقتی که قابل هضم شود و هاضمه بجهه انست
که هضم کند غذا را قابل تغذیه شود و دافعه بجهه
انست که فضلات هر غذائی که دیگر قابل تغذیه
نباشد از مجرای بول و براز و عرق یا طریقی دیگر
و این چهار قوه در تمام بدن موجود است
و معاون این چهار قوه است کیفیات
اربع مثل حرارت و برودت و رطوبت و
یبوست

چو بیت و اگر بخواهیم بشرح ان بپردازیم این رساله
گنجایش ان ندارد و این روح طبیعی قوه دیگر است
بجهه بقاء نوع و ان هم دو قوه است منفصله که
انفصال دهد منی از امشاج بدن در وعاء
انثیان مرد یا زن و قوه مصوره که نطفه را بالصورت
نوع کرداند و این را قوه متشکله نیز گویند و دویم
قوه حیوانیه و ان قوه ایست که بعد از قوه طبیعی
حاصل میشود و متعلق میکرداند اعضا بجهه قبول
قوه نفسانی و در ادای حس و حرکه ارادیه
و انرا روح حیوانی گویند و منبع ان قلب است
و اختلاف در این در اراء اطبا و طبیعیین و الهیین
بسیار است و سیم قوه نفسانی و ان بر دو قسم است
باعثه و فاعله اما باعثه خادم است دو قوه یکی

در قوه و قوی

شهوانیه وان قوه ایست که بعد از انی که مرتسم
شد یعنی نقش شد در خیال یا در وهم صورت مطلوبی
یا لذیذی یا چیزی که نافع باشد این قوه بواسطه تحصیل
مطلوب بر می انگیزد نفس را بجهة صدور فعل و دیگر
غضبیه وآن قوه ایست که بر انگیخته می کند انسان
را بجهة کشیدن انتقام از کسیکه ضار باو باشد
بهر قسم که باشد پس صدور فعلی از انسان بر چهار قوه است
شوقیه و تخیلیه و عازمه و فاعله را ایضاً دو قوه است
یکی منقبضه که اوتار و عضلات و رباطات جمع میکند
و در طول بدن کم میکند و بعرض ان می افزاید و دیگر
منبسطه که از عرض کم میکند و بطول می افزاید و در اجزاء
مذکوره و مبدء و منشاء این قوه محرکه نخاع است
که موخر سر است و قوه مدرکه بر دو قسم است مدرکه
ظاهره و مدرکه باطنه و مدرکه ظاهره پنج است اول قوه
باصره وان دو عصب است که از مقدم دماغ بر هر حیه می اید

یکی

در مدرکات ظاهره

یکی بسمت یسار رود دیگری بسمت یمین و با یکدیگر
تقاطع میکنند صلیبی انکه از سمت یسار است
به یمین می اید و انکه از سمت یمین است به یسار
میرود بدین شکل  تا میایند در چشم
و اثر شان اوست ادراک مبصرات دوم قوه سامعه
وان دو عصب است مفروش در صماخ است که از
دماغ میروید در تحت اذنین منتهی میشود اثر شان اوست
ادراک اصوات خارجه و دو عصب که از دماغ میروید
و میاید مثل دو سر پستان در بینی و اثر شان او است
ادراک روائح معطره و غیره و دو عصب است
که از دماغ میروید و منتهی میشود در تحت لسان
و اثر شان اوست ادراک طعومات از شیرینی و ترشی
و شوری و غیره و دو عصب است که از دماغ میروید و
منتشر میشود مثل خیمه عنکبوت در تمام بدن و
از شان اوست ادراک ملموسات مثل خشکی

و تری و حرارت و برودت و غیره و پنج قوه است
در باطن که این پنج قوه ظاهره حواسیس از برای این
پنج قوه باطنه است که محل ان در بطن ثلثه از دماغ است
بدین شکل  و اول از ان حس مشترک است
و محل ان بطن مقدم از بطن اول دماغ است
و ان بدین سبب مشترک خوانند چراکه مؤدی میشود
هرکدام از این ظواهر و بواطن بدو و از شان او است
ادراک صور محسوسه جزئیه دوم قوه متخیله و محل
ان مؤخر از بطن مقدم دماغ است و ان قوه ایست
که میشناسد دوست از دشمن و میشناسد کسی را
که پیش میشناخته بعد زمان غیبت ان شخص و خزانه
دار حس مشترک است و سیم از ان قوه واهمه است
و موضع ان بطن اوسط از دماغ است و ان قوه ایست
که درک میکند معانی جزئیه مثل محبت کسی نسبت
بفرزند خود یا بغیری و عداوت زید دیگر نسبت به عمر مثلا
و چهارم

و چهارم قوه متصرفه معانی جزئیه در صور محسوسات
و موضع ان بطن مؤخر از دماغ است و ان قوه ایست
که ترکیب میکند بعضی از معانی با معانی دیگر یا خیال
میکند مثلا انسان با دو شاخ یا ده بال و سایر
چیزها بدین طریق و پنجم قوه حافظه و ان قوه ایست
که نگه میدارد و حفظ میکند هر را از معانی جزئیه
و کلیه و او در الماست که اگر این قوه نباشد ادراک
ده روز پیش یا ده سال پیش نتوان بیان کرد
و محل ان مؤخر از بطن مؤخر دماغ است و خزانه
دار قوای مذکوره است و اگر بخواهیم شرح
قوی بپردازیم دفتری علاحده شود و مقتضی این مقام
نیست و این قوای نفسانی در بدن تاثیرات
کلیه دارد مثل اینکه شخص خیال محبوب و مطلوب
در لذت و سرور است و میشود دیگر روز یا دو روز یا بیشتر
ابدا غذا نمیخورد و خواب نمیکند و حرکات شاقه متحمل

میشود ابتدا او را معا یرقی بهم نمیرسد و در تأثیرات
نفس به بدن اینقدر چیزها دیده و شنیده شده که
اگر قلم را دو صد زبان باشد نتواند بتقریر و تحریر
آن بپردازد مثلاً شخصی اگر مرضی بحد ممات
باشد اگر او را ملذوذ دارند به نتیجه که مطلوب او باشد
همان روز بهبودی حاصل کند و بعکس اگر بضد محبوب
و مطلوب و ملذوذ تصور کند هر قدر غذاهای مأکول
و چیزهای لذیذ بخورد و هیچ مرضی نداشته باشد ناگاه
ناگاه در تناقص و هزال است و این را حرکه و سکون
نفسانی گویند و این حرکه و سکون ملازم روح است
و اگرچه انفعالات نفسی است لیکن چون ملازم روح است
مبدأ آن قلب است و این حرکه و سکون طرف افراطی
دارد و طرف تفریطی و حد وسطی و حد وسطش
حافظ صحت و حرارت غریزی است و طرف افراطش
مفنی و محرک روح و قامع حرارت غریزی است

و بسیار

و بسیار مضر است و این حرکه یا بسوی داخل است
یا بسوی خارج است یا بسوی داخل و اگر بسوی خارج
باشد دفعةً مثل غضب مفرط و فرح مفرط و این
مهلک است یا اینکه بسوی خارج حرکه میکند کم کم
مثل وقتی که بجهة مطلوب و ملذوذ در لذت است
و یا این حرکه بسوی داخل است دفعةً مثل
هنگام فزع مفرط وقت باشد که مهلک است یا
بسوی داخل است کم کم مثل در وقت غم و یا
اینکه مرکب است بسوی داخل و خارج با هم مثل
در وقت خجالت که روح منفعل میشود به باطن و عود میکند
دوباره رجوع به ظاهر میکند بواسطه تشجیع و تحقیر عقل
در اینوقت در این حرکات کلیه یا بسوی خارج یا بسوی
داخل محل خطر است و مهلک و مبرد باطن و [illegible]
کننده حرارت غریزی است و حد وسطش ملطف
اخلاط و مصفی ذهن و ذکاوت است و سکون این

در استفراغ و احتباس

حرکات بکند افراط مستعد ذهن و باعث انجلا و
وغلظت اخلاط بدن است و حرکت و سکون نفسی
ضروری حیات است و انسان را از او گزیری
نیست و باید باندازه مواظبت داشته باشند از این
تا مقصود از این علم که حفظ صحت باشد بعمل آید
و اهمیت دارد و بسیاری از امراض از این حرکه و سکون
نفسی موجب میگردد چون انسان گفته که نتواند
بدون اکل و شرب زیست کند و ناچار است بغذائی
که بدل ما یتحلل باشد و این غذا باید بدانی که
بالتمام قابل تغذیه نیست و جزء بدن نمیشود
و آن را فضلاتی است که باید از بدن دفع شود
که اگر دفع نشود و مستفرغ نگردد نتوانی که غذای ثانی
که زیست بدن بواسطه اوست اکل کنی و چون چنین باشد
استفراغ فضلات هر غذائی از بدن بالطبع ضروری
حیات است که اگر دفع نشود بعد از خوردنش موجب
احتباس

[illegible]

احتباس و پدید آورنده امراض و مزیل اشتهای
غذای لازمه و ثقل بدن است همچنین چون هر
غذائی را که اکل و شرب هم با بدن نیست که بزودی
بدن را تغذیه کند پس باید مقداری معتنی
در بدن بماند تا حرارت غریزی در او تصرف کند
و او را شبیه و مشاکل با بدن سازد و قابل تغذیه
شود و از مجاری ضیقه اعضاء نفوذ کند و جزو گردد و
تغذیه بدن شود و اگر چنین باشد مقداری از احتباس
ام ضروری حیات است و بعد اعتدال از این استفراغ
و احتباس حافظ صحت و حرارت غریزی است
و اگر زیاده از بدن مستفرغ شود باعث بر ضعف
و نقصان حرارت غریزی و تجفیف بدن است
و این در وقت موجود بودن صحت لائقه با بدن است
و اگر غیر در این وقت باشد که ماده متعفنه یا بوده که
که مضاد با حرارت غریزی است در بدن موجود باشد

در استفراغ و ...

استفراغ این مواد از بدن که آمده آن بجهت
بر قوت حرارت غریزی است و طبیب ندارد فصل
فضلات اغذیه در بدن در وقت صحت به سه طریق
دفع میشود اول از طریق امعاء و مقعد و آن براز است
و آن از فضلات هضم اول است چرا که غذا
از اول که وارد بدن میشود در معده بطبخ میرسد
و مثل آب کشک میشود و جوهر آن کیلوس از طریق
عروق ضیقه دقیقه به سبیل ترشح که آنرا عروق ماساریقا
گویند بخود جذب میکند و منحدر میگردد و به روده بواب
که متصل بمعده است که آنرا اثنا عشر نیز گویند
بعد از آن به روده صائم که دومی از امعاست
میرسد و صائمش برای آن گویند که تهی میدارد
باندازه که جوهر آن در طریق ماساریقا جذب شود
و بعد از آن که تهی باشد از امعاء دقاق است و نحیف است
و منحدر بدان میگردد و این سه معاء را دقاق امعاء
علیا گویند

علیا گویند و بعد از آن روده اعور گویند و آن
مثل کیسه ایست که مدخل و مخرج آن یکیست
و بعد از آن به روده قولون و بعد از آن به روده
مستقیم که متصل است بمقعد و خارج میشود
و فایده این امعاء آنست که نگه دارد غذا را تا جوهر آن
و خاصیت آن کبد بخود جذب کند و جزء بدن شود
دوم از مجرای بول که دفع میکند آنرا بول و این
از فضلات هضم دوم است چرا که در وقتی که جوهر
غذا را کبد بخود جذب کرد در خود کبد بغلیان می آید
و چهار خلط حاصل میگردد سودا و صفرا و دم
و بلغم و فضله آن مائیتی است که دفع میکند کبد
از راه عروق و جذب میکند کلیتین و از کلی
بمثانه دفع میشود سیم عرق است از تمام بدن
و این از فضلات هضم سوم است چرا که بعد از آنکه
که کبد چهار خلط تولید کرد و ... رگی که آنرا اجوف

در استفراغ و اقسامش

صاعد و اجوف نازل که بنه بجز جذب میکند
و قسمت میشود بر تمام عروق‌های وریدیه یعنی عروق
ساکنه در بدن و دوباره پخته میشود و فضلات
آن بطریق عرق از تمام بدن دفع میشود .
و چهارم منی و شعر از فضلات هضم چهارم است
چراکه بعد از زمانی که جوهر غذا در عروق به نضج
رسید از ابتدای سن نمو بحسب حرکت میکند
و فضلاتی که شبیه بالاجزاء از آن در وقت
ضرورت و بکلیتین رسد و از مجرای مثانه در
احلیل دفع شود و شعر فضلاتی است که از دخنه
اعضاء بر دوام از بدن خارج گردد و بود را اینکه
این شعر جزء اعضا است یا جزء اعضا نیست اختلاف است
و قی از طریق فم و رعاف از بینی هم داخل
در استفراغات است ولیکن چیزی در هنگام
ناخوشی میشود فصل ۳ بول و براز در طبیعت
صحیح

در [illegible] و اقسامش

صحیح باقتضای خود طبیعت مندفع است لازم
بمعاونت ندارد الا در وقتی که غالب بر طبیعت
مرض باشد در این وقت باختلاف عوارض
باید دوای طلوع داد تا متفرغ گردد با اینکه اگر
مرض ضعیف باشد بدواهای غذائی معاونت
بدفع آن باید کرد مثل شوربای زرشک و انار
و السفاناخ وغیره مع دهنیت تا زلق فضلات و
خارج گردد یا اینکه باقتضای طبیعت صحیح دفع
میکند آن فضلات را معاونت لازم است که
دفع کند طبیعت آنها را و آن عرق و منی است که
دفع میشود باعتیاد حمام و جماع و قی کردن و رعاف
نمودن چون اکثر معتاد طبیعت نیست و در امراض
بمعاونت دوا یا چیز دیگر باید دفع شود عرق
در وقت مرض ایضاً بدوای معرق و بحران طبیعت است
و که از بدن دفع میشود فصل ۴ از جمله استفراغات

در حمام

همعتاده در حاصل صحت که دیگران در اینجا گفتی لیکن
دارد حمام است و جای دیگر آنکه حمامی که بهتر از سایر
حمامها است حمامی است که قدیم البناء باشد
یعنی مدتی از ساختن آن گذشته باشد تا آنکه
که از آهک و گچ که در ساختن آن لازم است
برطرف شود که این رایحه مضعف قلب و دماغ
نباشد و آب آن حمام عذب و گوارا باشد
چراکه آبی که در او اجزاء کبریتیه و بورقیه باشد مرطب
بدن نیست و رفتن در حمام از جهة نرمی بدن
و رفع یبوست است و اگر در آب حمام اجزاء مذکوره
باشد مزید بر خشکی بدن است و موذی است
و باید حمام فضایش یعنی صحن داخلیش وسیع باشد
تا هوایش بیشتر باشد و بمجاورت تنفس زیاد کثیف
نگردد چراکه هوای قلیل بواسطه مجاورت تنفس زود
تر کثیف میشود و قلب را که در سینه جا دارد و نفس را تنگ میکند
والبته

در حمام

والبته هوای وسیع بهتر است و باید معتدل الحراره باشد
یعنی حرارتش بحد افراط نباشد تا تخفیف بدن
نکند و مفسد جوهر روح نباشد و کرب و انقلاب
پدید نیاورد و هم چنین باید برودت نداشته باشد
بجهة آنکه غرض از حمام تسخین است و تنظیف بدن
و اگر بارد باشد خلاف مقصود است

فصل

حمام را باید سه مکان باشد مکان اول که سرد و تر
باشد و مکان سیم که گرم بافراط باشد و مکانی
بین این دو مکان که باعتدال باشد چراکه بیکمرتبه
تجاوز کردن از هوای سرد بهوای گرم و هوای گرم
بهوای سرد مضار بدن است و موجب نکایه و صدمه
است پس باید بتدریج و بفاصله کمی توقف در بیت
میانه داخل بهوای گرم شوند و همچنین با توقف کمی
داخل بهوای سرد

فصل

اکثر توقف

در مکان نیمی که حارّ با فراط است موجب غشی و کرب
و خفقان است و نباید زیاده توقف نمایند و اشخاص
معتدل المزاج زیاد رفتن در حمّام موجب ضعف
و سستی بدن میشود همچنین اشخاصی که مزاج ایشان
رطب است باید بسیار کم استعمال حمّام نمایند
و اشخاص معتدل المزاج در فصول بارده مثل
پائیز و زمستان هر دو روزی یکمرتبه استعمال حمّام
عیب ندارد و در فصول حارّه کمتر بلکه هفتهٔ یکمرتبه
و اشخاصی که مزاج ایشان خشک باشد هر چه استعمال
حمّام کنند عیب ندارد چرا که رطوبت بضد یبوست است
و مسلّم است که حمّام ترطیب میکند بدن را و نباید
مرطوبی مزاجان و تشنگان را در وقت استعمال
حمّام بوقت دخول در خانه سوم آب در صحن حمّام
نپاشند تا بخارات رطبه از آن نفوذ در بدن
نکنند و زیادی آب بروی بدن نریزد تا عرق بیشتر
بیاید

بیاید و تخفیف رطوبات بدن کند و بعد این از
برای کسیکه مزاج ایشان یابس است و مدت توقف را
و باید در وقت بیرون آمدن از حمّام خصوصاً
در فصل زمستان پارچه سرتاپا بر خود بپوشانند تا
برودت اثر در بدن نکند چرا که بواسطه مجاورت
با هوای حار مسامات بدن باز است و برودت
بزودی اثر بداخل بدن میکند و البته مضر است
فصل ششم و اشخاصی که صاحب جثه و طاقت نیستند
نباید داخل در حمّام روند چرا که حمّام متفرق
اخلاط و مضعف است و بر این اشخاص را البته
بر ضعف جثه می افزاید و باعث کرب و لهیب است
و همچنین اشخاصی که در اعضاء ظاهره ایشان ورم است
نباید داخل حمّام شوند چرا که ماده باطنه رقیق میکند
و بدین موضع ورم ظاهره میریزد چرا که دفع طبیعی
از اشرف باخس است و شکی نیست که این

در حمام

موضع در این هنگام زخش بدن است و زیاده
میشود الا در وقتی که ماده به نضج تام رسیده باشد
عیبی ندارد و اشخاصی که صاحب حمیات عفنه
هستند نباید داخل حمام شوند چراکه حرارت غریبه
موجوده در بدن که موجب تب است بواسطه حمام
مشتعل میشود و باعث بر زیادتی تب است مگر وقتی
که ماده آن حمی به نضج تام رسیده باشد آنوقت
عیبی ندارد فصل استعمال حمام بعد از اکل غذا
جایز نیست و ایمنی از سده واقعه در بدن نیست
چراکه بدن عرق میکند و بضرورت خلاء در بدن
طبیعت جذب میکند غذائی که نضج تام پیدا
نکرده و البته مضر است اما بر تسمین بدن می‌افزاید
و رفع مخافت سده در اینوقت سکنجبین باید کرد یا حاج
یا بزوری و استعمال حمام در وقت خلاء معده
از طعام جایز نیست چراکه بتحلیل میرود اخلاط
صالح

در حمام

صالحه و موجب هزال و تخفیف بدن است و در
وقتی که غذاء از هضم اول گذشته باشد یعنی
از معده منحدر شده باشد استعمال حمام نیکو
و سمن بدن باعتدال است و همچنین اکل غذاء
بعد از حمام مسمن بدن است و شرب آب
در حمام نیکو نیست مگر وقتی که عطش غلبه داشته
باشد و نتوانند صبر بر عطش کنند جرعه جرعه
متفرقه و کمی آب نوشیدن عیب ندارد و چیزهای
که مبرد بالقوه است مثل انار و هندوانه و غیره
برای اشخاصی که محروری مزاج هستند خوردنش در
حمام بغایت نیکو است و خواب در حمام پسندیده
نیست و باعث بر ضعف و سستی اعضا است و خواب
بعد از حمام بسیار خوب و بسیار نیکو است و حافظ
صحت است و حکمای هند را عادت بر آن بوده
که بطریق حکمت بعد از بیرون آمدن حمام در خانه

حیه اولی قدری خواب میرفته اند و بغایت نیک است

فصل ۹ داخل شدن در آب سرد در فصل تابستان
وسط ظهر از برای جوانان خوب است چراکه عصب
را قوی میگرداند و حرارت غریزی در باطن بدن
غور میدهد و محفوظ میدارد و قوت را میافزاید
و استعمال آبهای کبریتیه در امراض بارده سودمند است
مثل فالج و رعشه و استرخاء بدن و مفاصل و عرق النسا
و ورک و شیخ را رفتن در آب بارد بواسطه
ضعف حرارت غریزی تاب مقاومت نیاورند
و بغایت مضر است و همچنین اشخاصی که کم بنیه اند
بسیار ضعیف است چون تاب مقاومت در آب
بارد نیاورند برای ایشان مضر است و صبیان را هم
مضر است بواسطه رطوبت اعضاء و آب بارد خوب
نیست بواسطه ضعف ایشان و باید بپرهیزند و در اینجا
زنان و مردان یکسان است فصل ۱۰ از جمله منفعات
معتاده جماع است و بکثرة اعتداله منفعت بسیار

دارد

درج دارد بدن را و در جمله منافع آن آنست که منتعش
میدارد و حرارة غریزی بواسطه استفراغ فضلات
که این فضلات منی است و از فضلات هضم
چهارم است و کل بر بدن است و مهیا میکند
بدن را بجهة قبول غذاء چراکه این منی از جمله
فضلات است و هرگاه از بدن خارج شود
البته صلاحیت بدن بقبول غذا او بیشتر است
و فرو مینشاند غضب را چراکه ابخره دخانیه
که موجب غضب است با منی مستفرغ میگردد و
منفعت دارد بعلت مذکوره امراض سوداویه
مثل مالیخولیا و وسواس و جنون و دفع فکرهای
منکره است و نافع امراض بلغمیه است کلیه
بشرط بقاء قوة بدنیه چراکه در اینوقت منتعش
میگردد و همچنان میافزاید حرارة غریزیه و قوای
نفسانیه و فی الجملة منفعتش جمع و مزیل است و همچنین

کسیکه ترک جماع است مبتلا شده به امراض
خواهد شد مثل ظلمت بصر و دوار در سر و امراض
سوداویه و ثقل بدن و ورم خصیتین چراکه مسلم
شد که منی در جمله فضلات هضم چهارم است
و هرگاه بدن از ان فضلات پاک نشود این امراض
خواهد پدید اید و همچنین کسیکه بسیار جماع کند
البته او را امراضی پدید خواهد امد قوای بدنیه ساقط
میشود بواسطه انکه رطوبات بدنیه که قوام بدن است
مستفرغ میشود و فالج و رعشه و تشنج و ضعف بصر ظاهر
میگردد بواسطه اینکه این امراض مختص دماغ است
و منی هم بیشتر از دماغ مستفرغ میشود و اگر چنین باشد
ضعف در قوای دماغی پدید می اید و قبول این امراض
خواهد کرد پس باید ترک جماع و کثرت جماع احتراز
دارند **فصل** جماع نباید کردن مگر زنی که تمام صفات
مستحسنه در او جمع باشد و طبیعت او را محبوب دارد
باکیزه

باکیزه منظر لطیف پیکر خوش گفتار شکر گفتار
شیرین زبان تنگ دهان کمان ابرو عنبرین موی
خورشید رخسار لاله رخسار نارپستان بلند مژگان
غزال چشم گشاده پیشانی باریک میان کوه سرین
بلند جبین سیمین ساق که دل و جان بدو مشتاق
باشد و سنش از چهارده سال کمتر نباشد و از
چهل سال که اخر سن نمو است بیشتر نباشد و
مریضه نباشد و حامله نباشد چراکه طبیعت بدین
وقت بدو رغبت نیست و حائضه نباشد که
در وقت حیض بواسطه تقذر موضع تنفر حاصل
میشود و جماع با چنین زنی که محبوب و مطلوب باشد
باعث سرور و انتعاش حرارت غریزی است و موجب
ازدیاد قوی است **فصل** جماع با غلمان پسندیده
نیست چراکه دفع منی از مجرای غیر طبیعی است و
طبیعت محتاج است به حرکات متعبه و الغیه بواسطه

وجماع

این جماع نیروی تحلیل میبرد اگرچه بواسطه لذت استفراغ
منی از جهة فقدان رحم که معاون در جذب منی است
کثره منی است با زنها چندان مضر نیست ولیکن
بواسطه هیجان حرکات متعبه لازمه مضر است
وجماع با زنهای یائسه یعنی پیره زن البته باید اجتناب
شود بواسطه قلت التذاذ از ایشان و بوعث موضع
انها و زنهای قبیح منظر همچنین باید اجتناب شود
و زنهائی که بسیار بدهیئت باشند جماع با ایشان شده
باشد بواسطه کثرة فضلات در مکان انها جماع
مضر است و صغیره جماع با انها خوب نیست
چراکه طبیعت درست رغبت با ان ندارد و در
وقت جماع با انها فزع میکنند و طبیعت
متنفر میشود و باکره اگرچه مرغوب عند الناس است
ولیکن چون نظر اطبا بر استفراغ منی است
از طبیعت بجهة مصالح بدن جماع با انها خوب نیست
چراکه

جماع

چراکه سیلان پیدا میکند خون و دهان [illegible]
اضطراب میکنند و جماع با انها ملذوذ نیست و
متنفر میگردد طبیعت و ضعیف میشود آلة
جماع فصل ۱۲ باید اول ملاعبه شود تا بهیجان اید
شهوت منی و بوسه زنند یکدیگر را تا بهیجان اید
پیدا کند شهوة و بمالند پستان زن را و
دست به اندام پشت عانه تا شهوت زن بهیجان اید و بمالند
سر ذکر را بر فرج بخصوص بالای فرج چون
اعصاب در انجا بیشتر است و بیشتر ملذوذ میشود
و وقتی که چشمها قرمز شده و روح به لذت تمام
میل نظاره کنند انوقت مشغول شوند و اگر چنین
نباشد طبیعت درست استفراغ منی نکند
و مقصود حاصل نگردد فصل ۱۳ باید که مرد زن را
بر پشت بر زمین بخواباند و پای اورا بلند کند
تا اینکه رحم در سطح قرار گیرد و جذب کند

منی را با التمام و اگر غیر از این باشد منی در مثانه
باقی ماند و تعفن کند و نوز ناک پدید آید و اگر
زن بر روی مرد گرد آید رحم درست منی جذب
نکند و رطوبات فرج سیلان کند هم گر
و علت مذکوره پدید آید فصل ۱۵ بهتر آنست
که در وقت جماع کردن غذا در معده شروع
بهضم کرده باشد و از هضم اول که در معده است
گذشته باشد و هوا در آن وقت معتدل باشد
در حرارت و برودت و رطوبت و یبوست
چرا که هوای اگر بسیار گرم باشد چون حرارت
نفسانیه که حرارت غریزیه باشد برافروخته میشود
و حرارت هوائیه ممد بر این حرارت است و
البته بتحلیل میرود حرارت غریزیه بواسطه اشتعال
و همچنین در وقت برودت هوا بواسطه افروخته شدن
حرارت غریزی در بدن البته برودت او را
منتفی

منتفی نمیسازد و هم چنین مضر است در وقت
یبوست چون متفرغ میشود منی و تجفیف میکند
بدن بواسطه استفراغ آن و تجفیف هوا مدد
بر این است و همچنین در وقت رطوبت
هوا بواسطه آنکه اعصاب و قوای دماغیه در
حرکت است و رطوبت مرخی قوی است
و مراد از این رطوبت و برودت و یبوست و حرارت
مفرط است در هر وقتی نه در هر فصل زیرا که این
کیفیات عارض بر فصول است و هیچ فصلی
خالی از این نیست و نباید در وقت خلاء معده
و بدن از غذا شروع بجماع شود زیرا که در وقت
خلاء معده چون متفرغ میشود ماده منویه که از
رطوبات بدن است و بر تجفیف اعضای اصلیه
مدد میفزاید و مثل تب دق میاورد و در وسط
میکند قوه و ضعف میدهد حرارت غریزی

جماع

نبودن امتلاء معده که غذا از انهضام اول گذشته
باشد ناچار است که طبیعت بدل ما یتحلل
غذای خام قرار دهد همچنانکه در جرکه گفته شد
وموجب امراض گردد **فصل** علامت
که جماع را شهوت صادقه کرده اینستکه
مدام صورتهای مستحسنه لذیذه قرار دهد
که در خیال یکبار نشده صورتهای خوب
که هیجان شود شهوت وعلامة شهوة صادقه است
که بعد از جماع سبکی بدن رفع شود و
خواب بیاورد و همچنان شهوة صادقه است
که منی طلب انفصال کند از بدن و شهوة زور
آور شود و در این وقت اگر جماع نشود منی
در دعاء خود متکیف شود به کیفیه سمیه و
غشی و صرع پدید می آورد **فصل** معین بر شهوت
جماع چند چیز است اول ملاطفت با نسوان
دوم

مهیج

دوم نظر کردن صورتهای مستحسنه لذیذه سیم
نظر کردن جمع شدن حیوانات باهم چهارم
گوش دادن اصوات رقیقه نسوان پنجم پاک کردن
خانه چون اینها باعث بر مذاکره نفس است
وباید دانست که هر اندازه انسان مجامعت کند
و در این خیال باشد طبیعت تولید منی
می کند و خالی نمی ماند و اینها بالتمام باعث
بر حرکات نفس است که مدخلیت تام دارد
و اما باعث بر تقویت روح طبیعی که خوردن
غذاهای لذیذه باشد و معاجین مقوی و
ادویه مختصه بباه و چیزهای دیگر از قبیل
حبوبات مقویه باه وماهی سقنقور مدخلیتی
تمام دارد و مضعف شهوة جماع فراموش
کردن این انفعالات مذکوره نفسانی

وطول دادن وقت جماع و خوردن
این غذاهای مقوّی و دواهای ممسک شهوت
است و باید دانست امتلا کردن باد سست
موجب تنگ نفس است و مضعف شهوة بواسطه
قلت التذاذ ان. **فصل ۱۸** قی کردن و فصد
کردن از جمله متغیرات است اگر
طبیعت معتاد بان باشد باید مباشرت
بدان اول فصل بهار در وقت صحت
نماید در غیر صحت بضرورة وقت
باجازه طبیب ماهر باید کرد در
هر فصل باشد. **فصل** عالم کون بتمام
انچه را که قابل نمو است از حیوانات و نباتات
مربی بتربیت امهات سفلی که اب و اتش
و خاک

وخاک و هوا باشد و اباء علوی که کواکب سبعه است
مهیا باشد و شکی نیست از انکه این امهات سفلی
و اباء علوی در نمو اجسام مرکبه مدخلیتی تمام دارد
بلکه تمام کواکب مرئی این عالمند چراکه محسوس
میشود که در وقت ظهور یکی از کواکب که پیش
از این نبوده و دخول یکی از کواکب موجوده حتی
خسوف و کسوف شمس و قمر اختلافات در احوال عالم
میشود و افتاب و ماه چون دو نیر اعظمند
اثرشان در این عالم بیشتر است چنانکه اگر درختی
در تغاری سبز کنند که قابل ثمر و نمو باشد و او را از
شعاع افتاب و ماه نگاه دارند البته بحد کمال
نخواهد رسید و ثمر نخواهد کرد و اگر ثمر کند ثمرش
بی مزه و مفید هیچ فایده نخواهد بود و انسان
هم همچنین نشود که بدون تربیت افراد که از ایشان

کوکب احیث زینت کنند پس انوار ضروری حیات است
و اطفای آتش مبدل آن نخواهد شد اگرچه فی الجمله
بی اثر هم نیست اما مقصود ازان حاصل نخواهد
بود واگر این انوار بر دوام باشد بواسطه دوام
مؤثر رطوبات اجسام متنمیه برطرف خواهد شد
و دیگر قابل زیست نیست پس ظلمت هم ضروری
حیات است و چیزی مبدل این نتوان چیزی
قرار داد واما اینهایی که نور و ظلمت داخل دران
چیزهایی که ضروری حیات است شمرده اند
حرارت و برودتی که در هوا ظاهر میشود
در هر فصلی همان از اثر نور و ظلمت دانسته اند
ظلمت وجودی نیست و عدم نور ظلمت است
چنانکه اگر به بیداری نیست بودن کواکب مضیئه
چیزی مگر ظلمت نیست و ظلمت وجودی نیست
کم

که مقابل با نور شود مثل سواد و بیاض که هر دو موجو
دند پس تقابل فیما بین نور و ظلمت تقابل عدم
و ملکه است مثل تقابل صحت و مرض چنانکه گفته شده
کره قمر در وقت تربیع و تثلیث و تدویر و
تنصیف و محاق آن در این عالم اختلافات
بظهور میرسد مثل در وقتی که قمر رو بطرف
ترقی است تا شب چهاردهم رطوبات بیشتر
در این عالم اثر میکند و نمو اجسام بیشتر است
و جزر و مد بحار هم بر سبیل تزاید و نقصان کره
قمر است چنانکه در اول ماه تا نیمه ماه آب دریا
زیاد میشود و روز بروز در تزاید است و از
نیمه ماه رو بطرف روز بروز کم میشود و نباتات
و حیوانات هم در وقت ازدیاد ماه روشن
و خوشتر و نیکوتر شوند و قوای دماغ بیشتر است

وضعف و قوت میپذیرد و این هم از اثر انوار است
و قمر هم بخصوصه اینگونه تربیت میکند
غیر از سایر کواکب بواسطه اینکه نزدیکتر بزمین
حالی از تمام کواکب کره قمر است و در وقت
مرض هم اثرش در بدن کلی است و ناخوشی
هم زیاده و نقصانش در تربیع و تسدیس و تنصیف
کره قمر است چنانکه حکما در این باب رساله
نوشته اند و بعضی رساله بحران گذارده اند
و شرحش بسیار است و در اینجا مقتضی نیست
تابش اشعه انوار بر بدن تا یک اندازه
از آن باعث بر تقویت روح و حرارت غریزی
و مهیج حرارتی که باید دائم در بدن باشد و قدر
این حرارة گفته اند که سی و دو درجه است و اگر
حرارت

حرارت طبیعت بر بدن اثر کند لذا تابش آفتاب
طبیعت اثر العرق از مسامات بدن دفع
میکند و این حرارت تا بمقداری حافظ
صحت و مهیج حرارة غریزی است و بیشتر از
مقدار باعث بر حرارة کبد و تولید صفراء
و امراض صفراوی است و همچنین ظلمت
بیک اندازه باعث بر راحت روح و
تکثیف مسامات بدن است و معین
بر هضم غذا چنانکه خداوند تبارک و تعالی
شب را برای راحت آفریده و اکثار
ظلمت بر بدن باعث بر هیجان اخلاط
بدن و مزاج است چنانکه ساکنین طرف
قطب شمال کما غلب بعدشان از حرارت
وادرار خام و غلیظ شده و باعث بر بعضی امراض

سوداوی مثل خنازیر و غیره میشود و بباید
این قدر وظمت که اثرش حرارت و برودت
پیدا شده بر بدن یکسان باشد که حرارت
زیاد کمیت بدن آب سکند و حرارت غریزی
محفوظ نمی ماند و برودت زیاد هم چنین باعث
تحلیل قوی و نایاب کردن ضعیف بدن است
پس باید حافظین صحت احتراز از زیاد و کم آنها
نمایند